کتاب مستطاب

# آشپزی

از سیر تا پیاز

نجف دریابندری
با همکاری فهیمه راستکار

جلد اول



## از همین نویسنده

درعین حال (مجموعهٔ مقالات)
به عبارت دیگر (مجموعهٔ مقالات)
درد بی‌خویشتنی: بررسی مفهوم الیناسیون درفلسفهٔ غرب
یک گفت وگو
از این لحاظ (مجموعهٔ مقالات) • (زیر چاپ)

## ترجمه‌ها

وداع با اسلحه، ارنست همینگ وی
بیگانه‌ای در دهکده، مارک تواین
تاریخ فلسفهٔ غرب (۳ جلد)، برتراند راسل
تاریخ سینما، آرتور نایت
قضیهٔ رابرت اوپن هایمر، هاینار کیپ هارت
یک گل سرخ برای امیلی، ویلیام فاکنر
عرفان و منطق، برتراند راسل
معنی هنر، هربرت رید
چنین کنند بزرگان، ویل کاپی
نمایشنامه‌های ساموئل بکت (۲ جلد)
آنتیگونه، سوفوکل
متفکران روس، آیزایا برلین
افسانهٔ دولت، ارنست کاسیرر
قدرت، برتراند راسل
پیرمرد و دریا، ارنست همینگ وی
سرگذشت هکلبری فین، مارک تواین
رگتایم، ای. ال. دکتروف
تاریخ روسیهٔ شوروی (۳ جلد)، ای. اچ. کار
گور به گور، ویلیام فاکنر
فلسفهٔ روشن اندیشی، ارنست کاسیرر
بازماندهٔ روز، کازوئو ایشی‌گورو
بیلی باتگیت، ای. ال. دکتروف
برف‌های کیلیمانجارو، ارنست همینگ وی
پیامبر و دیوانه، جبران خلیل جبران
کلی‌ها، هیلری استنیلند

•

۸۹ داستان کوتاه، ارنست همینگ وی (زیر چاپ)
رساله دربارهٔ طبیعت انسان، دیوید هیوم (زیر چاپ)

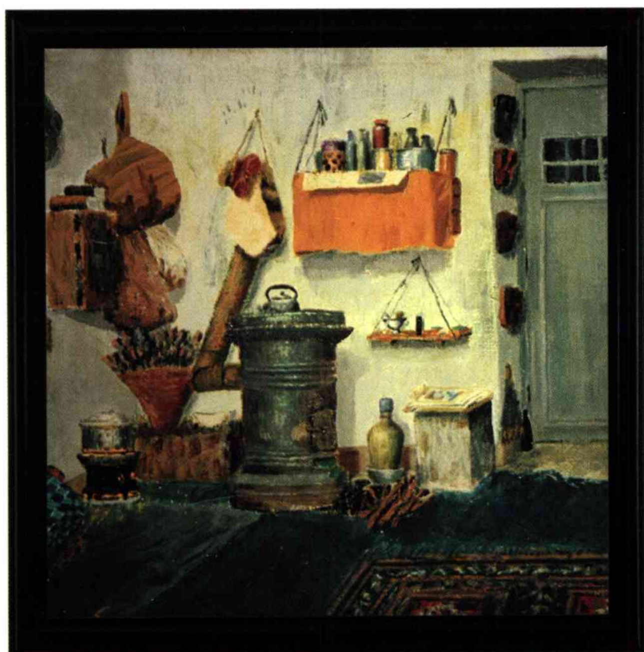
# کتاب مستطاب آشپزی

## از سیر تا پیاز



کارنامهٔ کار و زندگی ۱

تهران، مهرگان ۱۳۸۴



«**روز نقاشی**»، رنگ و روغن، ۳۵×۳۵ سانتی‌متر، ۱۳۳۶؛ نگاه کنید به پیش‌گفتار نگارنده، صفحهٔ ۲۷.

# کتاب مستطاب آشپزی

## از سیر تا پیاز

نجف دریابندری

با همکاری فهیمه راستکار

جلد اول







**کتاب مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز** **نجف دریابندری با همکاری فهیمه راستکار**

طرح و اجرا **کارگاه نشرکارنامه**

تصویرهای آرایشی و آموزشی **کیانوش لطیفی، غلام علی لطیفی**
آرایش و پردازش تصویرها **روزبه زهرایی**
طرح روی جلد **حسن کریم زاده**

عکس‌ها **احمد رضا پناهی، سهراب دریابندری، افشین علی‌زاده، عبدالخالق طاهری، مانی میرصادقی**

آرایش صفحه‌ها **ماهور درخشانی و عادل قشقایی**
حروف‌چینی زهرا عقیلی شمس، شهلا عقیلی شمس
نمونه خوانی لیلا شیرازی، احمد معصومی، عبدالعلی عظیمی، آذر شکری، فرشته درخشان و بهنام صدری

**نمایهٔ ۵** (فهرست راهنمای عمومی) **دکتر نورالله مرادی**
تنظیم فهرست‌های راهنما **لیلا شیرازی**

حروف به کار رفته درکتاب بدر، لوتوس، **میترا**، نازنین، **یاقوت**، کریم، **رؤیا**، **جلال**: نازک، **سیاه**، *لمیده*، خمیده، فشرده و کشیده

فتولیتوگرافی **مگاپس** **سید محمد سید قاسمی پور**

چاپ وصحافی **سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی**

**مدیرهنری : محمد زهرایی**

**دستیاران: عادل قشقایی، کیانوش لطیفی، انوشه صادقی‌آزاد، روزبه زهرایی و ماکان زهرایی**

**چاپ هفتم: مهرگان ۱۳۸۴ • ۳۳۰۰ دورهٔ دو جلدی (هر جلد ۹۸۴ صفحه)**





**نشرکارنامه**: شمارهٔ ۱۱۰، طبقهٔ دوم، خیابان حقوقی، تهران ۱۶۱۱۹ ✦ تلفن: ۷۷۵۰۰۶۵۰



**دریابندری، نجف،** ۱۳۰۸- .

***کتاب مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز*** **/ نجف دریابندری؛ با همکاری فهیمه راستکار؛ مدیرهنری محمد زهرایی؛** عکاس: احمدرضا پناهی؛ ... [و دیگران]؛ طرح‌های آموزشی و آرایشی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛ صفحه‌آرا: عادل قشقایی. ـــــ تهران: **نشرکارنامه**، ۱۳۷۸.

۲ ج. (۱۹۶۵ ص.): مصور (**بخشی رنگی**).ـــ (**کارنامهٔ کار و زندگی**؛ ۱)

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: **فرموج پز** (مایکروویو)؛ یخ بند (فریزر)؛ **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها؛ نمایه‌ها.**

واژه نامه.

کتاب نامه.

۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. آشپزخانه ـــ وسایل و تجهیزات ـــ تاریخ. ۴. آشپزی ـــ اصطلاح‌ها و تعبیرها. ۵. آشپزی ـــ تحقیق. ۶. آشپزی ـــ ایرانی ـــ سبک‌های محلی. الف. راستکار، فهیمه، ۱۳۱۲- . ب. زهرایی، محمد، ۱۳۲۸- ، مدیرهنری. ج. پناهی، احمدرضا، ۱۳۳۱- ، عکاس. د. لطیفی، کیانوش، ۱۳۴۳- ، طراح هـ. زهرایی، روزبه، ۱۳۵۲- ، طراح. و. عنوان. ز. عنوان: *آشپزی از سیر تا پیاز.*

TX ۷۲۵/ آ ۱ د۴ ۶۴۱/۵

**کتابخانهٔ ملی ایران** م ۷۸ - ۲۲۶۶۸

جلد اول. **شابک** ۱-۰۱۰-۴۳۱-۹۶۴ ✦ Vol. I. ISBN 964-431-010-1

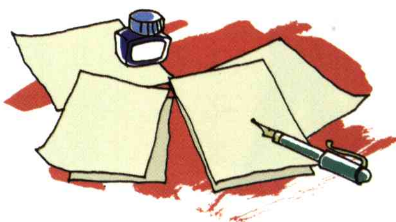
دورهٔ دو جلدی. **شابک** ۸-۰۱۲-۴۳۱-۹۶۴ ✦ 2 Vol Set. ISBN 964-431-012-8

**مراکز پخش وفروش**: فروشگاه بزرگ شهرکتاب کارنامه، خیابان شهید باهنر (نیاوران)، شمارهٔ ۴۲۶، تلفن ۲۲۲۸۵۹۶۹ و ۲۲۲۸۵۹۶۳



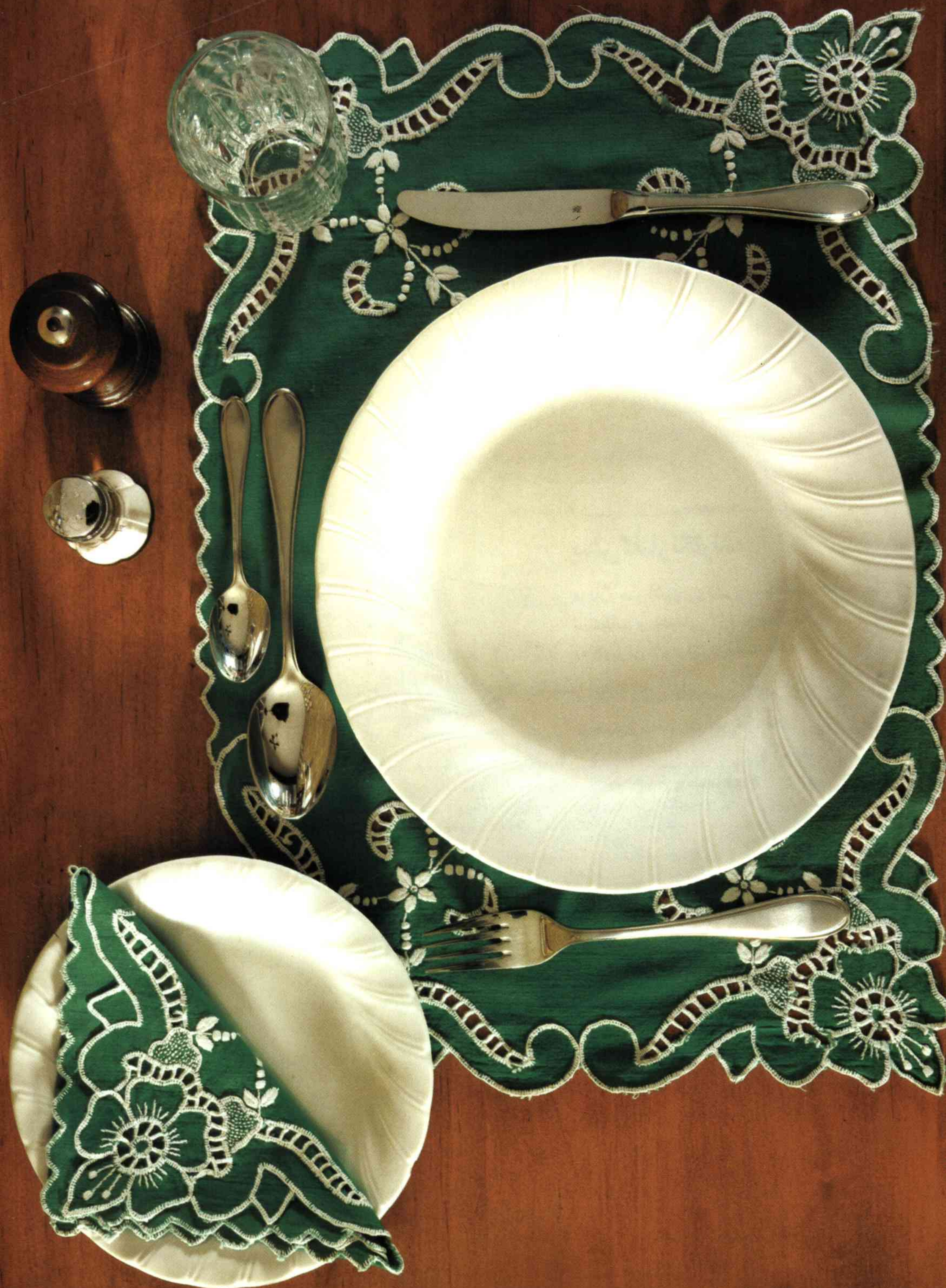

## پیش‌گفتار نگارنده

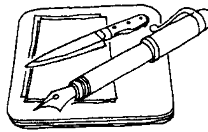
دربارهٔ هنر آشپزی و تشریح ساختمان کتابِ مستطاب و راهنماییِ لازم در چه‌گونگیِ به‌کاربردن آن، و نیز در سبب تألیف کتاب



من آنچه وصف طعام است با تو می‌گویم
تو خواه از سخنم پند گیر خواه ملال

• شیخ اطعمه





## پیش‌گفتار

اولین نکته‌ای که خوانندهٔ گرامی باید بداند این است که هیچ‌کس با خواندن کتابِ آشپزی آشپز نمی‌شود؛ اما نکتهٔ دوم این است که هیچ آشپزی، و نیز هیچ کسی که خیالِ آشپز شدن در سر داشته باشد، از کتاب آشپزی بی‌نیاز نیست. حال اگر شما خوانندهٔ این سطور باشید ــ که لابد هستید ــ می‌توان گفت که اولاً یا آشپزید یا دست کم خیالِ آشپزشدن در سر دارید، و ثانیاً برای این منظور به مطالعهٔ *کتاب مستطاب آشپزی* پرداخته‌اید. به این ترتیب دو شرط اصلی کار فراهم است. می‌ماند یک مشت شرایطِ ثانوی، که عبارت‌اند از پروراندن حس ذائقه، به دست آوردن مهارت و تجربهٔ لازم در روش‌های پخت و پز، آشنایی با خورد و خوراک و آداب سفرهٔ اقوام و ملل گوناگونِ جهان و آموختن روش‌هایی که آن‌ها در پخت و پز به کار می‌برند و ممکن است با روش‌های ما کم یا بیش تفاوت داشته باشد، شناخت و نگه‌داری مواد خوراکی و ابزارهایی که برای آماده کردن این مواد لازم است، روش‌های کارکردن با این ابزارها، مجهزکردن آشپزخانه‌ای که کار آشپزی باید در آن صورت بگیرد، و سرانجام به دست آوردن مجموعهٔ معتبری از دستورهای تهیهٔ غذاهای ایرانی و خارجی. *کتاب مستطابِ آشپزی* معلومات لازم برای تحقق این شرایط را در اختیار شما می‌گذارد. نیازی به گفتن نیست که هزینه و همتِ به‌کاربردن این معلومات و دستورها به عهدهٔ خود شما خواهد بود، ولی از جهتِ هدایت خوانندگان گرامی به راه راست نگارنده از هیچ کوششی فروگذار نخواهد کرد.

واقعیت این است که در جوامع بشری امر آشپزی فعلاً برعهدهٔ نیمهٔ بهترِ بشریت، یعنی زنان، قرار گرفته است. اما زنان را از این لحاظ می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: آن‌هایی که آشپزی را دوست می‌دارند، آن‌هایی که به آشپزی اعتنایی ندارند، و آن‌هایی که از آشپزی بیزارند. این تقسیم بندی البته شامل مردان هم می‌شود، ولی در مورد مردان این امر مشکلی پیش نمی‌آورد، چون مردانی که آشپزی را دوست می‌دارند

اختیارشان دست خودشان است، و به آن دو گروه دیگر هم هیچ‌کس اعتراضی ندارد. از میان زنان، در گروه اول خورندگان خشنود و پزندگان رستگارند، زیرا کمتر زنی است که گریزی از آشپزی داشته باشد، و آن‌هایی که این کار را از روی علاقه انجام می‌دهند کافی است به توضیحات ما دربارهٔ طرز خواندن این کتاب مستطاب توجه کنند و دستورهای آن را به کار ببندند تا شاهد موفقیت آن‌ها را در آغوش بگیرد. اینجا روی سخن با گروه‌های دوم و سوم است؛ چون یقیناً خود آن‌ها هم اذعان دارند که از ساعت‌هایی که در آشپزخانه می‌گذرانند چنان که باید و شاید لذت نمی‌برند، و حال آن که امر خورد و خوراک، چه مربوط به خود آدم باشد و چه مربوط به خانواده و مهمان، مانند مشروطهٔ سابق تعطیل بردار نیست و کار پخت و پز غذا به هر تقدیر گریبان آدم را می‌گیرد.

البته نگارنده در اینجا نمی‌تواند ادعا کند که مشکل همهٔ افراد این دو گروه را به کلی حل خواهد کرد؛ ممکن است بعضی از افراد این گروه‌ها نیاز به آشپز شخصی یا نیاز به روان‌پزشک و روان‌کاو یا حتی نیاز به دادگاه خانواده داشته باشند؛ روشن است که همهٔ این‌ها از دایرهٔ توانایی ما بیرون است. آنچه می‌توان گفت این است که طرز نگاهِ انسان به امور زندگی در تأثیر آن امور بر احوال انسان دخالت کلی دارد؛ کسانی که به آشپزی به صورت نوعی «بیگاری» نگاه می‌کنند، آنچه در این کار خواهند دید در واقع چیزی جز بیگاری نخواهد بود؛ در نتیجه این کسان بخش بزرگی از ساعاتِ زندگی خود را به بیگاری می‌گذرانند. اما علما و عقلا و غیره از قدیم و جدید چنین دادِ سخن داده‌اند که آشپزی یکی از هنرهایی است که درجهٔ پیشرفت فرهنگی جامعه را نشان می‌دهد، و این هنر می‌تواند به مراحل بالایی از ظرافت و زیبایی برسد، چنان که در بسیاری از جوامع و در دست بسیاری از بانوان ــ و گاهی هم آقایان ــ رسیده است. در فصل‌های اول و دوم این کتاب مستطاب خواهیم دید که جامعه و بانوان ایرانی بدونِ شک از این جمله‌اند. در این صورت آشپز خانواده نه تنها سفرهٔ خانوادهٔ خود را به نمایشگاه هنر آشپزی مبدل می‌کند، بلکه خود او هم هنرمندی خواهد بود که از کارِ خود لذت می‌برد و دیگران وجودش را مغتنم خواهند شمرد؛ و از نگارنده بشنوید که در این دنیا به هیچ‌کس به اندازهٔ هنرمند خوش نمی‌گذرد.

شاید گفته شود که آشپزی هنری است که فراوردهٔ آن در ظرف نیم ساعت یا یک ساعت صرف می‌شود و اجر هنرمند هم چیزی جز چند کلمه دست مریزاد نیست. ولی در بسیاری از هنرهای دیگر هم هنرمند اثر خود را فقط در لحظه‌های گذرانی به وجود می‌آوَرَد و از آن در می‌گذرد. در هنر موسیقی ــ که خالص‌ترین هنرها شناخته می‌شود ــ آنچه نوازنده یا خواننده به وجود می‌آورد حتی لحظه‌ای هم نمی‌پاید؛ آنچه از کار هنرمند باقی می‌ماند فقط خاطره‌ای است در ذهن شنوندگان او. امروز البته نوار ضبط صوت و

ویدئو وجود دارد؛ ولی این‌ها عین اثر هنرمند نیست، بلکه «کنسرو» آن اثر است؛ و امکان کنسرو کردن این هنر هم در طول تاریخ وجود نداشته بلکه از اوایل و اواسط قرنِ بیستم میسر شده است؛ پیش از آن موسیقی فقط در زمان اجرا به تجربهٔ مخاطب در می‌آمده و سپس برای همیشه از میان می‌رفته است. اجرِ واقعی هنرمند هم پاداشِ مادی یا تحسین دیگران نیست؛ اگرچه البته این‌ها هم به جای خود اهمیت دارند. هنرمند از کار خود و از ارتباطی که با مخاطبان خود برقرار می‌کند ــ یعنی از حالی که در آن‌ها به وجود می‌آورد و خود از آن‌ها می‌گیرد ــ لذت می‌برد؛ و روشن است که این امکان در کنسرو موسیقی وجود ندارد. به هرحال، اجر واقعی هنرمند همان کاری است که انجام می‌دهد، و به همین دلیل است که، چنان که اشاره شد، به او خوش می‌گذرد. وقتی که امر آشپزی به مرحلهٔ هنر برسد و آشپز بتواند خود را به عنوانِ هنرمند بشناسد، همهٔ این‌ها در مورد آشپز هم صادق خواهد بود.

در این که هر هنری یک قریحهٔ ذاتی می‌خواهد یا نه علما و عقلا بحث بسیار کرده‌اند؛ آنچه جای بحث ندارد این است که اولاً هیچ قریحه‌ای بدون آموزش به جایی نمی‌رسد، و ثانیاً هیچ آدمی نیست که نتواند با آموزش قریحه‌های خفته و نهفتهٔ خود را بیدار و شکفته کند. بنابرین هرکسی که مختصر قریحه‌ای داشته باشد می‌تواند با آموزش خود را به صورت نوعی هنرمند درآورد. اما آموزش در این مورد یعنی چه؟

اگر کسی یک عکس ۴ × ۶ شما را به خودتان نشان بدهد، به احتمال قوی در شناختن چهرهٔ خودتان تردید نخواهید کرد ــ به شرط آن که در قرن بیستم زندگی کرده باشید و چشم‌تان برای «خواندن» عکس آموزش کافی دیده باشد. انسان بدوی نمی‌تواند چهرهٔ خودش را در چنین ابعاد کوچکی به جا بیاورد. حتی اگر چنین عکسی از افلاطون را به خود آن مرحوم نشان می‌دادند، چه بسا که او نمی‌توانست قیافهٔ خودش را بشناسد، یا حتی بگوید که آن شیء چیست و به چه درد می‌خورد؛ چون که حس بینایی آن خردمند بزرگ برای خواندن آن عکس کوچک آموزش لازم را ندیده بود؛ ولی البته اگر او چند بار آن عکس را این رو و آن رو می‌کرد به احتمال زیاد با هوش سرشاری که گویا داشته است به زودی به رمز آن تکهٔ کاغذ پی‌می‌برد. به همین ترتیب، حواس بویایی و چشایی ما هم با همهٔ هوش سرشاری که ممکن است داشته باشیم، در درجات مختلفی از پرورش هستند و شاید ما نتوانیم همهٔ بوها و مزه‌ها را چنان که باید تشخیص دهیم. لذت بردن از غذا هم مثل خواندن عکس یک کارِ یادگرفتنی است؛ ما هم که از افلاطون کمتر نیستیم؛ چه بسا که بتوانیم کاری را که یاد نگرفته‌ایم یاد بگیریم. فرنگی‌ها غالباً مزهٔ کشک و بوی زردچوبه و عطر گلاب را نمی‌توانند تحمل کنند؛ نه برای این که این مزه‌ها و بوها خوب نیستند، بلکه چون

فرنگی‌ها لذت بردن از آن‌ها را **یاد نگرفته‌اند**؛ همان‌طور که ما هم لذت بردن از عطر و مزهٔ بسیاری از پنیرهای فرنگی یا میوه‌های دریایی را **یاد نگرفته‌ایم** و در برخورد اول نمی‌توانیم از آن‌ها لذت ببریم، و چه بسا که بیزار هم می‌شویم. هنر آشپزی جز این نیست که ما اولاً یاد بگیریم از هرِ غذایی چنان که باید لذت ببریم، و ثانیاً بتوانیم اسبابِ این لذت را برای دیگران هم فراهم کنیم. برداشتن گام اول بر عهدهٔ خود شماست. گامِ دوم را هم البته باید خود شما بردارید، ولی در این کار ممکن است ***کتاب مستطابِ آشپزی*** به شما کمک کند.

همهٔ رشته‌های هنر دارای دو جنبهٔ نظری و عملی هستند. منظور از جنبهٔ نظری چیزهایی است که انسان می‌تواند از کتاب یا از زبان استاد یا با تعقل و تفکر خودش بیاموزد. جنبهٔ عملی نیازی به توضیح ندارد، جز این که در مورد بعضی هنرها، مانندِ نوازندگی و نقاشی، جنبهٔ عملی غلبه دارد، به طوری که بدون کار عملی ممکن نیست هنرجو به جایی برسد. هنرآشپزی هم از همین جمله است. به عبارت دیگر، آشپزی را در آشپزخانه می‌توان یاد گرفت، نه پشت میز مطالعه. در واقع هم تا یکی دو نسل پیش هر دختری آشپزی را در آشپزخانهٔ مادرش و زیر دست او یاد می‌گرفت و جنبه‌های نظری این هنر هم در عمل به دست می‌آمد. امروز البته فرصت‌ها کمتر و مجال آموزش در خانه محدودتر شده است. به علاوه، بسیاری از ما می‌خواهیم از اسرار ذائقه‌های غریب هم، که جزو سنت‌های خانوادگی ما نیستند، سر در بیاوریم. از این جهات است که رموز آشپزی رفته رفته از سینهٔ آشپزهای هنرمند به روی کاغذ بی‌هنر آمده و به صورت کتاب آشپزی در گنجهٔ آشپزخانه جا گرفته است. امروز این کتاب مانندِ اجاق و دیگ و تابه نوعی ابزار آشپزی است. این چیزی است که همه می‌دانیم. اما لازمهٔ کار کردن با هر ابزاری آشنایی با آن ابزار است. کتاب مستطاب حاضر با نظایرِ خود ــ اگر اصولاً نظیری داشته باشد ــ تفاوت‌هایی دارد که باید توضیح داده شود.

خوانندگان خواهند دید که این کتاب مستطاب به سه کتاب جداگانه تقسیم می‌شود: اول کتاب **آشنایی و آموزش**، دوم کتاب **دستورهای پخت و پز**، سوم کتاب **پیوست‌ها**. دو کتاب اول و دوم در واقع همان مراحل نظری و عملی هنر آشپزی را نشان می‌دهند. در کتاب اول ما با مطالبی سر و کار داریم که می‌توان آن‌ها را مقدمات کلی و عمومیِ هنر آشپزی نامید. این مقدمات هم از دو نوع است و در دو بخش آمده است: آنچه به تاریخ آشپزی و معرفی مکتب‌های معروف و شناخت ذائقه و آداب سفرهٔ ملت‌های گوناگون مربوط می‌شود، و آنچه دانستن آن برای شناخت مواد غذایی و انتخاب و نگه داری و کاربرد این مواد لازم است.

بسیاری از مسائل آموزشی آشپزی، مانند برش‌های گوناگونِ گوشت و مرغ و ماهی

یا طرز پیچیدن دلمه و سنبوسه و بسیاری نکات دیگر، از نوعی است که تفهیم دقیقِ آن‌ها با کلام محض میسر نمی‌شود و نیاز به تصویر دارند. برای این‌گونه مسائل تصویرهای گویایی طراحی شده است. نگارنده از خوانندگان خواهش می‌کند که در ضمن مطالعهٔ کتاب برای فراگیری اصول آشپزی به این تصویرها توجه کنند و به طورِ کلی از مراجعه به آن‌ها در مواقع لازم غافل نشوند. این مقدمات کلی را می‌توان در بیرون آشپزخانه مطالعه کرد و فراگرفت.

اما فراگرفتن آن‌ها به این معنی نیست که فصل‌های کتاب **آشنایی و آموزش** را مانند کتاب درسی از دَم بخوانیم و بعد به خودمان یا به شخص دیگری پس بدهیم. توجه به تقسیم‌بندی مکتب‌های آشپزی، که در آن مقام آشپزی ایرانی را در عرصهٔ فرهنگ جهانی ملاحظه می‌کنیم، و آشنایی با تاریخچه و آداب سفرهٔ آشپزی ایرانی، یعنی آنچه در فصل‌های اول و دوم آمده است، به نظر نگارنده جزو مطالبی هستند که باید پیش از باقی مطالب خوانده شوند. اما فصل‌های مربوط به سایر مکتب‌های آشپزی را می‌توانیم به هر ترتیبی که نظر ما را به خود جلب کنند بخوانیم تا در نهایت یک تصور کلی از «آشپزی ملل» به دست بیاوریم و از بعضی توهمات دربارهٔ پخت و پز خارجی، که احیاناً ممکن است در محافل و مجالس داخلی برای ما پیش آمده باشد ــ مثلاً این‌که ادویهٔ هندی فقط یک جور است و آن همان چیزی است که «کاری» نام دارد، یا بیفتک حتماً باید از لای چرخ دنده‌های یک ماشین مخصوص بگذرد و به صورت نیم جویده بیرون بیاید ــ فارغ شویم. گام بعدی آشنایی با اجزا و ادویه و مواد و شیوه‌های خاصی است که در آشپزی هر قومی به کار می‌رود. در بخش‌های گوناگون کتاب **آشنایی و آموزش** اطلاعات لازمِ برای این آشنایی فراهم شده است؛ اما گذشته از این بخش‌ها در مقدمهٔ دستورهای آشپزی هم هرجا ضرورتی احساس شده یا فرصتی دست داده است اشاره‌ای به سابقهٔ تاریخی یا فرهنگی غذای مورد بحث یا شیوهٔ پخت و پز آن شده است تا خواننده برای اجرای آن دستور آمادگیِ کافی پیدا کند.

همچنین در آغاز بسیاری از بخش‌ها یا فصل‌ها مقدمه‌ای زیر عنوان **دانستنی‌های لازم**، **تاریخچه**، **شناخت**، یا **آداب** آمده است، که در واقع مطالب نظری و آموزشیِ مربوط به آن بخش یا فصل را دربردارد. در تهیهٔ سِس و شیرینی و مربا و غیره پیش از دست به کار شدن باید این دانستنی‌ها را به دقت بخوانیم تا آمادگی نظریِ لازم را به دست بیاوریم.

در پیوست بخش **آشنایی و آموزش** با عنوان **آشنایی از نزدیک** حدود ۴۰۰ تصویرِ رنگی از مواد خوراکی آمده است. غرض از این تصویرها، برخلاف رسم رایج، آرایش و نمایش کتاب نیست؛ غرض آشنا کردن خواننده با شکل عینی مواد خوراکی است ــ

اعم از گیاهی و حیوانی ــ که در آشپزی اهمیت دارند. از این میان چند عکس هم نمونه‌هایی است از سالاد و غذاهای پخته و آماده، که شکل آرایش ظرف غذا را نشان می‌دهد.
کتاب سوم، یعنی کتاب **پیوست‌ها**، به چند بخش تقسیم می‌شود، که عبارت‌اند از:

پیوست ۱، **یخ‌بند (فریزر)**
پیوست ۲، **فرموج‌پز (مایکروویو)**
پیوست ۳، **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها**
پیوست ۴، **نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)**

در پیوست‌های اول و دوم دو وسیلهٔ مهم آشپزخانه، یخ‌بند (فریزر) و فرموج‌پز (مایکروویو)، معرفی شده‌اند، که امروز در بسیاری از خانه‌ها وجود دارند ولی، چنان که در مورد وسایل و تسهیلات جدید همیشه پیش می‌آید، معلومات لازم دربارهٔ کاربردِ بهداشتی و اقتصادی آن‌ها عمومیت ندارد. این معلومات به زبان ساده فراهم شده است و نویسنده توجه به آن‌ها را به خوانندگان توصیه می‌کند.
ضمناً، نگارنده از آن عده از خوانندگان که اصرارِ خاصی در چسبیدن به کلمات فرنگی ندارند ***این تقاضا را هم دارد که از راهِ لطف برای کلمهٔ یخ‌بند (فریزر) درکنار یخچال در ذهنِ خودشان جایی بازکنند،*** همان طورکه برای خودِ یخ‌بند در آشپزخانه باز کرده‌اند.

اما تهیهٔ غذا و آشنا شدن با ذائقهٔ اقوام دیگر یک امر عملی است، یعنی کاری است که باید در آشپزخانه و سر سفره صورت گیرد. در این مرحله بهترین نتایج همیشه در گام‌های اول به دست نمی‌آید. در هر کاری، لغزش در گام‌های اول امر طبیعی است. برای پرهیز از لغزش‌هایی که معمولاً در آغاز کار پیش می‌آید، کوشش شده است که دستورهای آشپزی به زبان دقیق و یک‌دست تنظیم شود؛ به این معنی که مثلاً پنج یا شش گامی که باید در تهیهٔ یک غذا برداشته شود در همهٔ موارد مشابه به یک ترتیب و با یک عبارت بیان شده‌اند و هیچ عبارتی از روی اتفاق یا برای پرهیز از تکرار و یک‌نواختی تغییر نیافته است. (به نظر نگارنده این پرهیز از تکرار یکی از بیماری‌های ادبی است که گریبان نویسندگان کتاب‌های آشپزی را بیش از دیگران می‌گیرد.) بنابرین کافی است که خواننده اولاً هر دستوری را به دقت بخواند، ثانیاً مواد لازم و اسباب کار را فراهم کند، و ثالثاً گام‌های گفته شده را به همان ترتیبی که در دستور آمده‌اند بردارد تا احتمال لغزش به حداقل برسد (این احتمال هرگز مطلقا از میان نمی‌رود).
در مورد دستورهای شیرینی و کیک و مانند این‌ها، این نکته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. دستور تهیهٔ غذا همیشه کلی و تقریبی است، و هر آشپزی می‌تواند مواد آن را برحسب سلیقهٔ خود کم و زیاد کند، و این همان چیزی است که تفاوت دست‌پخت‌ها

را به وجود می‌آورد؛ ولی در شیرینی پزی وکارهای مانند آن نوع و اندازهٔ مواد وطرزِ به کار بردن آن‌ها دقیق است و تصرف در آن‌ها به نتایج دیگری می‌رسد، که ممکن است منظور شما نباشد. بنابرین در تهیهٔ این‌گونه چیزها، و در اندازه‌گیریِ موادِ آن‌ها، باید دستور عیناً به کار بسته شود.

برای به کار بستن بسیاری از دستورهایی که در کتاب **دستورهای پخت و پز** می‌بینیم دانستن آنچه در کتاب **آشنایی و آموزش** آمده لازم است. مثلاً اگر شما بخواهید یک غذای چینی درست کنید و دستور آن را هم درکتاب **دستورها** انتخاب کرده باشید، بهتر است فصل **آشپزی چینی** را هم مرور کنید؛ همچنین بد نیست به فصل‌های مربوط به موادی که در این غذای چینی به کار می‌روند نگاهی بیندازید. این کار بیش از نیم ساعت وقت شما را نخواهد گرفت، ولی با این کار آنچه را به طورِ کلی از آشپزی چینی و آن مواد می‌دانید باز به یاد خواهید آورد و نتیجهٔ کار تفاوت خواهد کرد؛ زیرا که در آشپزی به شیوهٔ هر قومی توجه به آنچه می‌توان آن را «روح» آشپزی آن قوم و روش آن‌ها درکاربرد مواد خوراکی و پخت و پز نامید اهمیت دارد.

بخش **آشپزخانه ولوازم آشپزخانه** بیشتر برای کسانی است که می‌خواهند زندگیِ مستقلی شروع کنند یا طرح خانهٔ تازه‌ای بریزند. آشپزخانه را البته با یک اجاقِ کوچک و یک دیگ و یک کارد هم می‌توان بنا گذاشت، و چه بسا که در نهایت هم همهٔ آن لوازمی که در فهرست لوازم آشپزخانه آمده است برای هر آشپزخانه‌ای لازم نباشد. ضرورت بعضی از وسایل ـــ مانند اجاق و یخچال و دیگ و تابه ـــ البته حتمی است؛ سایر لوازم را می‌توان به تدریج و برحسب ضرورتی که پیش می‌آید فراهم کرد. به هرحال توصیهٔ نگارنده به خواننده‌ای که می‌خواهد کار آشپزی را جدی بگیرد این است که همیشه تصویر یک آشپزخانهٔ مجهز و مرتب را در نظر داشته باشد، تا بتواند یک چنین آشپزخانه‌ای را به تدریج برای خود بنا کند. چنین آشپزی دیر یا زود به آشپزخانهٔ دلخواه خود خواهد رسید. (این به آن معنی است که اگر مثلاً بانوی تازه عروسی گریبانِ داماد را بگیرد که همین امروز باید تمام وسایل یک آشپزخانهٔ مجهز را از روی *کتابِ مستطاب آشپزی* برایم فراهم کنی، به شما گفته باشم که از این بانوی گرامی هرچه در بیاید به احتمال قوی چندان آشپزی در نخواهد آمد.)

در بخش **آشپزخانه** فصلی هم دربارهٔ **بهداشت محیط زیست ولایهٔ اُزُن** آمده است، زیرا که آشپزخانهٔ جدید یکی از سرچشمه‌های آلودگی محیط زیست است وکسانی که امور این آشپزخانه را می‌گردانند در چاره کردن این مشکل بزرگ عصر ما می‌توانند بسیار مؤثر باشند. ازاین جهت فصلِ **بهداشت محیط زیست**، با آن که ارتباط مستقیمی

با آشپزی ندارد، با اندکی تفصیل نوشته شده است؛ و نگارنده از کدبانوان و خوانندگانِ گرامی تقاضا می‌کند که این فصل را با حوصلهٔ بیشتری بخوانند و به مطالب آن توجه کنند.

انواع غذاهایی که دستور آن‌هارا در کتاب آشپزی می‌توان آورد بی‌شمار است، ولی البته صفحات کتاب بی‌شمار نیست و ناگزیر باید انتخاب صورت گیرد. در مورد غذاهای ایرانی در کتاب مستطاب بنا بر این بوده است که دستورها هرچه جامع‌تر و کامل‌تر باشد؛ ولی البته این هدفی نیست که در گام اول بتوان به آن رسید. ما کوشیده‌ایم که علاوه بر غذاهای متداول و معروف، دستور غذاهای ناشناختهٔ گوشه و کنار این سرزمین هم ــ که در معرض خطر فراموش شدن هستند ــ در اینجا فراهم شود. این کوشش نهایی نیست و مسلماً غذاهای فراوان دیگری هم هستند که از قلم افتاده‌اند. گردآوری دستور این غذاها در آینده ادامه خواهد یافت؛ خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند با فرستادن دستور غذاهای محلی خود به نشانی ناشر کتاب مستطاب در این کوشش سهیم شوند و نگارنده و ناشر را سپاس‌گزار خود سازند. این دستورها در فرصت مساعد آزمایش و بازسازی خواهند شد تا در چاپ‌های آیندهٔ کتاب از آن‌ها استفاده شود.

از میان غذاهای ملت‌ها، دستور کمابیش همهٔ غذاهای معروف و متداول در کتاب آمده است. در مورد غذاهای غیر معروف، اصلی که در انتخاب دستورها در نظر بوده این است که، اولاً، مواد و مصالح این غذاها، یا جانشین‌های مناسبی برای آن مواد و مصالح، در بازارهای ما موجود باشد و، ثانیاً، نوع غذا برای ذائقهٔ ایرانی زیاده از حد غریب نباشد. همچنین در پاره‌ای از موارد کوشش شده است که غذای غریب قدری به اصطلاح تلطیف شود تا با ذائقهٔ ایرانی منطبق گردد. با این حال، در موارد معدودی هم برای رضای خاطر خوانندگان کنج‌کاو یا دارندگان ذائقه‌های «ماجراجو» این اصلِ پرهیز از غرابت زیر پا گذاشته شده است.

در طول تاریخ تا چندی پیش از زمان حاضر مردم سرزمین‌های گوناگون، و حتی شهرها و روستاهای یک سرزمین معین، کمابیش جدا از هم زندگی می‌کردند و با هم ارتباط زیادی نداشتند. از این جهت ذائقهٔ هر جماعتی از مردم در دایرهٔ خاصی که به فراورده‌های بومی و تاریخ فرهنگی خود آن‌ها محدود می‌شد پرورش می‌یافت، و بیرون از آن دایره فقط دارندگان ذائقه‌های «ماجراجو» حاضر می‌شدند غذاهای غریب را بخورند یا بچشند. مثلاً تا چند دههٔ پیش بسیاری از مردم صفحات مرکزی کشور ما از دیدن میگو وحشت می‌کردند و آن را «ملخ دریایی» می‌نامیدند. واقعیت این است که این اسم پر بی‌مسمّا هم نبود؛ چون **میگ** (بر وزن **زید**، همان کسی که در زمان گذشته مرتب **عمرو** بیچاره را مضروب می‌کرد) در لهجهٔ مردم سواحل خلیج فارس به معنای

ملخ است و **میگو** را می‌توان به «ملخک» ترجمه کرد. به هرحال، چنان که می‌دانیم در ظرف چند دهۀ اخیر مردم ما در بسیاری جاها با شکل و مزۀ میگو آشنا شده‌اند و امروز این «میوۀ دریایی» در شمار مواد خوراکی گران قیمت است. آنچه روی داده این است که ذائقۀ بسیاری از مردم در این مدت آموزش دیده است و این مردم حالا می‌توانند از این مادۀ خوراکیِ نغز لذت ببرند. البته هستند کسانی که با بعضی غذاها به هیچ قیمتی سر آشتی ندارند یا حاضر نیستند هیچ غذای تازه‌ای را آزمایش کنند؛ ولی به این‌ها هم ایرادی نمی‌توان گرفت؛ زورگویی جزو حقوق شناخته شدۀ آشپزها نیست.

میزان اطلاع مردم ما دربارۀ همۀ مواد خوراکی یک‌سان نیست. کمتر آشپز ایرانی را می‌بینیم که از کیفیت انواع برنج و از طرز انتخاب و نگه داری آن اطلاع کافی نداشته باشد؛ ولی از طرف دیگر اطلاع آشپزهای صفحات مرکزی کشور ما دربارۀ انواع زیتون و روغن زیتون و مصرف آن‌ها، و نیز دربارۀ ماهی ـــ به ویژه ماهی خلیج فارس ـــ اندک است. اصولاً پخت و پز ماهی در آشپزی مرکزی ایرانی سابقۀ درازی ندارد و مردم این صفحات تا چند دهۀ پیش غیر از ماهی دودی شمال، آن هم برای مصرف شب عید، ماهی دیگری نمی‌شناختند، در حالی که دو مخزن بسیار پربار ماهی در شمال و جنوبِ سرزمین ما گسترده است و می‌توان گفت در سراسر جهان کمتر ملتی یک چنین موهبتی در اختیار دارد. (خلیج فارس گذشته از ماهی از لحاظ میوه‌های دریایی هم بسیار پربار است.) این موهبت اکنون تاحدی شناخته شده است، ولی ما هنوز به اهمیت جلوگیری از آلوده شدن این دو منبع بزرگ نعمت و حفظ نسل جان‌داران آن چنان که باید پی نبرده‌ایم؛ به علاوه، نه تنها ذائقۀ عمومی ما مردم ایران با غذاهای دریایی به طور کلی هنوز به اندازۀ کافی آشنا نیست، اطلاع غالب آشپزهای ما از پخت و پز ماهی هم معمولاً از حد سرخ کردن و شکم گرفتن آن تجاوز نمی‌کند، در حالی که، صرف نظر از پخت و پز ماهی در آشپزی خارجی، مردم سواحل دریای خزر و خلیج فارس غذاهای بسیار نغزی از ماهی درست می‌کنند که مردم سایر جاها می‌توانند از آن‌ها بیاموزند. تصویر رنگی ماهی‌های شمال و جنوب برای شناخت ماهی‌های موجود در بازار در جای خود آمده است (← صفحه‌های ۳۸۳-۳۹۶). صورت نام و مشخصات ماهی‌های شمال و جنوب، و نیز اطلاعات مربوط به تشخیص تازگی و ماندگی ماهی و اندازۀ انواع ماهی، و شیوۀ شکافتن و پاک کردن و آماده کردن ماهی و میوه‌های دریایی برای پخت و پز همراه با طرح‌های آموزشی در کتاب مستطاب آمده است؛ این صورت البته تمام نیست، ولی کمابیش همۀ ماهی‌های موجود در بازار کنونی را در بر می‌گیرد و می‌توان امیدوار بود که به کسانی که با فرهنگ ماهی چنان که باید آشنا نیستند کمک کند.

نقش حواس بویایی و چشایی در هنر آشپزی آشکار است؛ ولی باید دانست که حسِ

بینایی هم در دریافت کلی ما از کیفیت غذا دخالت دارد. به همین جهت از زندان و سربازخانه و مانند این‌ها که بگذریم، کشیدن غذا همیشه با نوعی آرایش همراه است. کیفیت آرایش طبعاً تابع شرایط تاریخی و فرهنگی است. میان ما ایرانیان، که غذاهای‌مان، مانند آش و خورش و پلو و بورانی، غالباً توده‌های بی‌شکلِ مواد آمیخته و پخته است، آرایش به‌معنای رنگ کردن متن غذای پخته یا رویهٔ این غذاست، و موادی که برای این منظور به‌کار می‌بریم عبارت‌اند از زردچوبه و زعفران و نعناداغ و سیرداغ و ماست و کشک و دارچین و مانند این‌ها، که البته علاوه بر نقش آرایشی غالباً ارزشِ غذایی یا عطری هم دارند. اما راه و رسم آرایش هم مانند مزه و عطر غذا در میانِ ملت‌های گوناگون فرق می‌کند و پی بردن به اهمیت آن باز یک امر آموختنی است. در میان مردم ژاپن، که بیشتر مواد خوراکی را به صورت خام یا نیم پز برای خوردن آماده می‌کنند، آرایش غذا به معنای نحوهٔ بُرش مواد و چیدن آن‌ها در ظرف است، و حتی شکل و رنگ و نقش خود ظرف هم جزوی از کیفیت غذا محسوب می‌شود. یکی از درس‌هایی که در باب آرایش غذا از ژاپنی‌ها می‌توان آموخت این است که ظرف غذا را، که معمولاً نقش و نگار خاص خود را دارد، نباید آن‌قدر پر کنیم که چیزی از آن دیده نشود. خودِ ظرفی که ما غالباً با جست و جو و به بهای گران تهیه می‌کنیم یکی از عناصر آرایشِ سفره است، و اگر به کلی از چشم پوشانده شود بود و نبودش، یا خوب و بدش، هیچ فرقی نمی‌کند.

همچنین، به نظر می‌رسد که در مورد غذا هر قومی به رنگ خاصی گرایش پیدا کرده است و آن رنگ را خوشایند و اشتها‌آور می‌بیند. ما ایرانیان مسلماً برای بیشتر غذاها رنگ زرد و نارنجی را ترجیح می‌دهیم و به همین جهت در بیشتر غذاهای ما زردچوبه و زعفران به کار می‌رود؛ برای فرنگی‌ها رنگ قهوه‌ای تیره اشتها آور است، به طوری که با انواع وسایل، مانند کارامل یا قهوه یا کاکائو، مواد خوراکی و حتی نوشیدنی را به رنگ تیره درمی‌آورند. چینی‌ها رنگ‌های سفید و قرمز و سبز یا ترکیب‌بندیِ (نه مخلوطِ) این رنگ‌ها را دوست می‌دارند و غذاهای خود را طوری درست می‌کنند که این رنگ‌ها در آن‌ها به چشم بخورد؛ درمیان آن‌ها آشپز خوب کسی است که گذشته از مزه و عطر، رنگ مواد خوراکی را هم زنده و درخشان از کار در بیاورد.

به این ترتیب، آشپزی به شیوهٔ اقوام دیگر تنها این نیست که نام چند غذای خارجی را یاد بگیریم و بعضی مواد خوراکی را به شیوهٔ کم یا بیش خارجی بپزیم؛ مهم این است که ذائقه و شامه و بینایی خود را آموزش بدهیم تا بتوانیم مزه و عطر و منظرهٔ غذا را مانند آن قومی که در نظر داریم دریابیم و ریخت و رنگ غذا را هم مانند آن‌ها ببینیم.

اما در آرایش غذا هم مانند آرایش سایر چیزها همیشه خطر زیاده‌روی و گاهی هم «اجغ وجغ» کردن ظرف غذا وجود دارد؛ این چیزی است که در آرایش خوراک‌های

فرنگی برای ما بسیار پیش می‌آید. باید دانست که در آرایش غذا هم اصل سادگی و مصرف یا کارکرد (function) مهم است. منظور از مصرف یا کارکرد این است که عناصر آرایش جزو غذا و قابل خوردن باشند. برای مثال، وقتی که روی میز یا سفره یک ظرف بزرگ سالاد با گوجه فرنگی و لبوی فراوان وجود دارد، آرایش ظرفِ خوراک گوشت یا مرغ با برش‌های گوجه فرنگی و تودهٔ لبوی رندیده ــ که معمولاً نخورده می‌ماند ــ چیزی جز اسراف و ــ می‌بخشید ــ کج سلیقگی نیست؛ بگذریم از این که رنگ تند این دو ماده خوراکِ اصلی را هم از رنگ و رو می‌اندازد. در این نوع آرایش اصلِ تقابل (contrast) رنگ‌ها هم رعایت نمی‌شود، چون دو مادهٔ قرمز رنگ نه غذا را کامل می‌کنند و نه به یکدیگر مجال جلوه کردن می‌دهند؛ در حالی که مثلاً مقداری نخود سبز یا اسفناج و سیب زمینی پخته یا کتهٔ ساده هم غذا را کامل می‌کنند (یعنی مصرف می‌شوند) و هم با یکدیگر تقابل رنگ دارند. در هرحال، توصیهٔ نگارنده به بانوان گرامی این است که در آرایش غذا همان سادگی و امساک و نجابتی را به‌کار برند که در آرایش شخص خود به کار می‌برند.

در فصل‌های اول و دوم بخش آموزشی و در جاهای دیگر این کتاب دربارهٔ هنر آشپزیِ ایرانی و مقام و مرتبهٔ آن در فرهنگ ملت‌ها ستایش فراوانی خواهید خواند. نگارنده همهٔ این‌ها را از روی اعتقاد نوشته است، زیرا که در جریان مطالعه دربارهٔ آشپزی و آداب سفره در میان ملت‌ها و قوم‌های گوناگون به این نتیجه رسیده است که آشپزیِ ایرانی، که مانند فرش و معماری و عرفان و ادبیات ایرانی هنری است بسیار پیش‌رفته ــ و این یک مانند فرش دستاورد بی‌چون و چرای زنان ایرانی هم هست ــ در طولِ تاریخ خود سرچشمهٔ زاینده‌ای بوده است که تا شعاع بلندی بیرون از سرزمین کنونیِ ما را سیراب کرده و در واقع به صورت مکتب مادرِ آشپزی ملت‌های مسلمان و شبهِ قارهٔ هندوستان درآمده، و حتی به واسطهٔ تسلط طولانی اعراب مسلمان در اسپانیا، و داد و ستد با ایتالیا، در آشپزی جنوب اروپا هم نفوذ کرده است.

درکتاب‌های آشپزی فرنگی گاهی چنین آمده است که کشف آتش و آماده کردن موادِ خوراکی به کمک آتش برای خوردن، که همین آشپزی باشد، در تمدن بشری سابقهٔ دیرینه و نقش مهمی داشته است و انسان‌های پیش از تاریخ و سپس یونانیان باستان به احتمال قوی غذا می‌پخته‌اند، و حتی چینیان و بعضی ملل دیگر هم، با آن که یونانی نبوده‌اند، مختصر غذایی می‌خورده‌اند. ایرانیان هم لابد مانند دیگران از پختن و خوردن غذا خودداری نمی‌کرده‌اند، ولی بنا برعلل و موجباتی که مجال طرح و بحثِ آن‌ها در اینجا فراهم نیست، در پژوهش‌های دانشمندان فرنگی در تاریخ تمدن، سهمِ

ملت ایران معمولاً چنان که باید به حساب نمی‌آید. در مورد آشپزی، که به نظرِ مورخان و جامعه‌شناسان یکی از وجوه بارزِ تمدن است، با کمال تعجب این سهم به‌کلی نادیده گرفته شده است. نگارنده در دو فصل **مکتب‌های مادر و آشپزی ایرانی** کوشیده است این حق را تا حدی به جا بیاورد، و از خوانندگان کتاب مستطاب تقاضا دارد که به این نکته توجه کنند.

ولی معنای آنچه در ستایش آشپزی ایرانی گفته شد این نیست که امروز آشپزی ایرانی در اوج خود سیر می‌کند و هیچ ایرادی بر آن نمی‌توان گرفت. واقعیت این است که وضع آشپزی ایرانی در حال حاضر تعریفی ندارد. البته هنوز خانواده‌های فراوانی را می‌بینیم که در محیط آن‌ها غذای ایرانی با کمال سلیقه و زیبایی و ظرافت تهیه می‌شود. این سنت زنده است و به میزان ثروت خانواده هم چندان بستگی ندارد. در واقع، از آنجا که پایهٔ آشپزی ایرانی بر اقتصاد و صرفه‌جویی بنا شده است، اسراف معمولاً در کیفیت آشپزی تأثیر منفی دارد. این نکته در مورد بسیاری از غذاهای غیر ایرانی هم صادق است. اصولاً آشپزی خوب به معنای به کار بردن مواد گران‌قیمت یا ریخت و پاش این مواد نیست؛ از هر آشپز خوبی انتظار می‌رود که در مصرف مواد خوراکی، چه گران و چه ارزان، همیشه اصل صرفه‌جویی را در نظر داشته باشد و هرگز مادهٔ قابل مصرفی را به هدر ندهد. مثلاً از بسیاری از غذاهای بازماندهٔ سر هر سفره‌ای می‌توان غذاهای تازه و کاملاً مأکولی برای روز بعد یا بعد از آن درست کرد. در کتابِ مستطاب دستور تهیهٔ این گونه **غذاهای بازیافته** در فصلی زیر همین نام آمده است. اصولاً اصل صرفه‌جویی در سراسر کتاب در نظر گرفته شده است.

اما برای آن که تصوری از وضع جاری آشپزی ایرانی به طور کلی به دست بیاوریم، کافی است سری به رستوران‌های «شیک» تهران بزنیم تا ببینیم که در این جاها چندان اثری از آشپزی ایرانی باقی نمانده است و از آشپزی خارجی هم فقط کاریکاتوری دیده می‌شود؛ در «غذاخوری»های سنتی هم آشپزی ایرانی به صورت نوعی صنعتِ «مونتاژ» درآمده و ربِ گوجه فرنگی جای بیشتر چاشنی‌های نغز ایرانی را گرفته است؛ یا آن که چلوکباب ــ که البته غذای فرد اعلایی است ــ یکه‌تاز میدان است و به هیچ غذای دیگری اجازهٔ «عرض اندام» نمی‌دهد. از فضا و آرایش سالن‌ها و نحوهٔ پذیرایی هم ــ که به هرحال جزئی از فرهنگ آشپزی به شمار می‌رود ــ بهتر آن است که سخنی گفته نشود.

اُفت کیفیت نان ما هم در سال‌های اخیر همین انحطاط را نشان می‌دهد. همه می‌دانیم که نان در زندگی ایرانی جا و حرمت خاصی دارد، و اصولاً کلمهٔ نان را ما غالباً به معنای مطلق غذا به کار می‌بریم. علت این امر چیزی جز این نیست که ایران

زادگاه گندم است و بخش‌های بزرگی از سرزمین ما همیشه گندم‌خیز بوده است و مردم ما نان گندم را به صورتی درآورده‌اند که یک پارهٔ آن با ساده‌ترین نان‌خورش می‌تواند غذای مأکول و مطبوعی باشد. تولید نان ایرانی با روش‌های قدیم امروز رفته رفته غیراقتصادی شده است، ولی می‌بینیم که در طراحی روش‌های جدید نانوایی کیفیت نان اهمیت ثانوی پیدا می‌کند، به طوری که مردم نان‌های ماشینی را «نانِ موکتی» و «فتوکپی نان» می‌نامند؛ و حال آن که با ماشینی شدن نانوایی اُفت کیفیت ناگزیر نیست. درکشورهای غربی نان‌های فرانسوی باگت وکرواسان سال‌هاست که با ماشین و به صورت انبوه تولید می‌شوند، و روند تولید آن‌ها هم از تولید نان‌های ما پیچیده‌تر است؛ با این حال می‌بینیم که کیفیت باگت یا کرواسان ماشینی اگر از باگت و کرواسانِ سنتی بالاتر نباشد پایین‌تر نیست. بنابرین می‌توان انتظار داشت که در طراحیِ ماشین‌های نانوایی کیفیت خاص نانِ ایرانی ـــ مانند سنگک و بربری و تافتون ـــ در نظر گرفته شود.

همهٔ این‌ها البته نتیجهٔ یک سلسله جریان‌های تاریخی و اقتصادی و فرهنگی و علل و عوامل گوناگون دیگری است که از دامنهٔ بحث ما بیرون است، ولی توجه به واقعیت امر و این که ما با این وضع نمی‌توانیم امیدوار باشیم که میراث گران‌بهای آشپزی خود را چنان که هست به مردم جهان عرضه کنیم ـــ چنان که درواقع هم نتوانسته‌ایم ـــ مسلماً بی‌فایده نخواهد بود.

این که اُفت کیفیت غذای ایرانی چه وقت جبران می‌شود، مطلبی است که نگارنده نمی‌تواند پیش بینی کند. بیشتر غذاهای ما از نوعی است که پخت و پز آن‌ها به وقت و حوصله و آرامش فراوان نیاز دارد. این شرایط که در نحوهٔ زندگی گذشتهٔ ما وجود داشته کیفیت خاص آشپزی ایرانی را به وجود آورده و دوام بخشیده است. اوضاعِ امروزی زندگی مساعدِ این شرایط نیست؛ ولی از طرف دیگر، وسایل و صناعت‌هایَ جدید پخت و پز به ما امکان می‌دهد که کمبود آن شرایط را تا حدی جبران کنیم. در این امر عنصر آگاهی نقش بسیار مؤثری دارد؛ به این معنی که آگاه بودن از شیوه‌های پخت و پز با وسایل جدید در میان ملت‌های دیگر و مبادله و گسترش این آگاهی در متن جامعه می‌تواند مشکلات شرایط زندگی جدید را جبران کند. کتاب آشپزی یکی از وسایل به دست آوردن و گسترش دادن این آگاهی است.

ساختمان *کتاب مستطاب آشپزی* کمی پیچیده است، به این معنی که میان بخش‌های گوناگون آن روابطی برقرار شده است که غرض از آن‌ها آسانی کار خواننده و کاستن از حجم کتاب است. برای استفاده از این روابط باید به چند نکته توجه داشته باشیم و هنگام به کار بستن دستورهای کتاب آن‌ها را رعایت کنیم. یقیناً عده‌ای از خوانندگان

هستند که با چم و خم این گونه کتاب‌ها آشنایی دارند و توضیحات زیر ممکن است به نظرشان زائد بیاید؛ اگرچه آن‌ها هم ازخواندن این توضیحات زیان جبران‌ناپذیری نخواهند دید؛ ولی در اینجا روی سخن با کسانی است که ممکن است این توضیحات برای‌شان مفید باشد. به هرحال باید توجه داشته باشیم که کتاب آشپزی نوعی ابزار کار است، و هرکس که بخواهد ابزاری را به‌کار برد باید اول آن را سبک سنگین کند تا دستش با آن آشنا شود و چم و خم آن را به دست بیاورد. بنابرین توصیهٔ نگارنده به کسی که برای نخستین بار این کتاب را در دست می‌گیرد این است که اول بدونِ قصد معینی چند بار آن را ورق بزند و به بخش‌ها و فصل‌ها و پیوست‌ها و فهرست‌های آن نگاهی بیندازد، تا یک تصور کلی از آن به دست آورد. در این تورّق تصویرها و عکس‌ها هم بدون شک از نظر خوانندگان تیزبین پنهان نخواهند ماند. اما نکته‌هایی که باید در نظر داشت به قرار زیرند:

◄ **واژه‌ها و اصطلاح‌ها**: دراین کتاب به واژه‌های زیادی برمی‌خوریم که ممکن است برای ما تازگی داشته باشند، یا آن که کاربرد آن‌ها تاحدی ناآشنا به نظر بیاید. معنای این گونه واژه‌ها و کاربردها را لازم نیست با حدس و گمان معین کنیم؛ در پایانِ جلد دوم این کتاب فرهنگی آمده است به نام **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها**، که در آن معنای همهٔ این‌ها داده شده است. همین که واژه‌ای یا کاربردی به نظر ما ناآشنا یا مبهم آمد آن را به ترتیب الفبا در این فرهنگ پیدا می‌کنیم تا معنای اصطلاحی آن را — یعنی معنایی را که در این کتاب منظور است — ببینیم. در جریان به کار بستنِ دستورهای کتاب ملاحظه خواهیم کرد که این گونه واژه‌ها همیشه در همین معنایِ اصطلاحی به کار می‌روند؛ به این ترتیب با یک بار مراجعه از مشتری‌های دائمیِ **فرهنگ واژه‌ها واصطلاح‌ها** خواهیم شد، و دیری نخواهد گذشت که به یمن مراقبت و ممارست در این کار تسلط خاصی بر واژه‌ها و اصطلاحات کتاب مستطاب به دست خواهیم آورد.

◄ در بسیاری از جاهای کتاب مستطاب خواننده از یک صفحه به صفحهٔ دیگری حواله داده شده است. مثلاً دریک دستور خوراک ماهی ممکن است از سسی به نامِ **سس سفید** نام برده شده و این پرانتز هم در مقابل آن آمده باشد: (← ۵۷۸). معنایِ پرانتز این است که خودِ این سس سفید باید جداگانه درست شود و دستور درست کردنِ آن را هم در صفحهٔ ۵۷۸ خواهیم دید. بنابرین باید به صفحهٔ ۵۷۸ برویم و دستورِ درست کردن سس سفید را از آنجا یادداشت کنیم، سپس به دستور خوراک ماهی برگردیم و کارمان را دنبال کنیم. این کار را نویسندگان و اهل کتاب **ارجاع یا ارجاع**

**دادن** می‌نامند (همهٔ ارجاع‌ها مربوط به صفحات خودِ *کتاب مستطاب آشپزی* است). اگر این ارجاع‌ها نبود، ما ناچار بودیم هر بار که از **سس سفید** نام می‌بریم شیوهٔ درست کردن آن را شرح بدهیم، یا آن که خواننده را آزاد بگذاریم تا خودش این شیوه را درکتاب پیدا کند. به این ترتیب یا حجم کتاب خیلی زیاد می‌شد، یا خواننده قدری سرگردانی می‌کشید. **ارجاع** در *کتاب مستطاب آشپزی* مطلب بسیار مهمی است و خواننده‌ای که از روی این کتاب آشپزی می‌کند نباید از رفتن به آن صفحه‌ای که ارجاع داده شده است غفلت کند، چون از قدیم گفته‌اند، غفلت موجب پشیمانی است.

◄ گذشته از **فهرست مندرجات** که در آغاز کتاب می‌بینیم و ما را به بخش‌ها و فصل‌های کتاب راهنمایی می‌کند، پنج **نمایه** (*فهرست‌های راهنما*) هم در پایان کتاب آمده است. نمایهٔ اول شکل **تفصیلی** همان فهرست مندرجات است و در آن نام همهٔ غذاهایی را که در فصل‌های گوناگون آمده است می‌بینیم. این فهرست پاسخ بیشترِ پرسش‌های خواننده را خواهد داد؛ مثلاً اگر شما در جست و جوی دستور خورش معینی هستید، کافی است به بخش خورش و فصل‌های زیر آن نگاه کنید. نمایهٔ دوم فهرستِ غذاهای **ایرانی وکشورهای دیگر** است. در آغاز این فهرست نام همهٔ غذاهای ایرانی را برحسب حروف الفبا می‌بینیم. در دنبالهٔ فهرست غذاهای کشورهای دیگر برحسب نامِ کشورها آمده است. مثلاً اگر شما دنبال یک غذای هندی می‌گردید که حتی نام آن را هم نمی‌دانید، باید به ردیف غذاهایی که زیر سرفصل **هندوستان** آمده است نگاه کنید. نمایهٔ سوم **فهرست غذاهای بدون گوشت** است. این فهرست برای همهٔ کسانی که به دلیلی در جست وجوی غذاهای بدون گوشت هستند، از جمله گیاه خواران، تنظیم شده است. نمایهٔ چهارم فهرست خوراک‌هایی است که از گوشت **شکار** درست می‌شود. نمایهٔ پنجم **فهرست راهنمای عمومی** است. این فهرست مجموعهٔ آن چهار نمایهٔ دیگر است به اضافهٔ نام مواد خوراکی اصلی و نام اشخاص و کشورها و شهرها و اعلام دیگر، که به ترتیب سادهٔ حروف الفبا آمده است. شرط استفاده از این فهرست این است که نام آن چیزی را که در نظر دارید بدانید و به محل الفبایی آن نگاه کنید. اگر آن نام در آن محل دیده نشد، این به آن معنی است که مطلب مورد نظر شما در **کتاب مستطاب** نیامده است.

مراجعه به هرکدام از این نمایه‌ها بیش از چند دقیقه وقت نمی‌گیرد و شما به احتمالِ قوی مطلبِ خود را در آن‌ها پیدا می‌کنید، یا این که متوجه می‌شوید که آن مطلب در **کتاب مستطاب** نیامده است. اما اگر بخواهید بدانید که مواد و مصالح غذای مورد نظرِ شما گوشت است یا گیاه، گران است یا ارزان، یا مفصل است یا مختصر، یا آن‌ها را در خانه دارید یا ندارید، از روی شمارهٔ صفحه‌ای که نمایه به شما می‌دهد نگاهی به دستور تهیهٔ این غذا در متن کتاب می‌اندازید و صورت این مواد را در آن دستور دید

می‌زنید. به این ترتیب برای تصمیم گرفتن دربارهٔ غذای مورد نظر خود اطلاعات لازم را دراختیار دارید. روشن است که در انواع دیگر غذا ـــ ایرانی و فرنگی و چینی و غیره، گوشتی و گیاهی و غیره، سالاد و اردور و غذای اصلی و دسر و غیره، غذای خام یا پخته، نوشیدنی گرم یا سرد، کیک، شیرینی، مربا و مارمالاد، ترشی و شور و غیره ـــ باید به همین ترتیب عمل کنید.

نکته‌ای که اینجا باید با عرض معذرت اضافه کنیم این است که بعضی از ما اصولاً در هنگام جست و جوی مطلب خود در کتاب ـــ آشپزی یا غیرآشپزی ـــ به‌کار بردِ فهرست عادت یا اعتقاد نداریم و ورق زدن صفحات کتاب را ترجیح می‌دهیم. ولی ای خوانندهٔ گرامی، این کتاب مستطاب نزدیک به ۲۰۰۰ صفحه دارد، و حال آن که شمارِ صفحات فهرست‌های ویژه زیاد نیست. بنابرین نگارنده از شما خواهش می‌کند حرفِ حساب را گوش کنید و به جای ورق زدن بیهوده، که دیر یا زود کتاب مستطاب را هم از ریخت می‌اندازد، فن شریف مراجعه به فهرست و دنبال کردن ارجاعات را از روی دستورهای بالا یاد بگیرید و به‌کار ببندید.

گذشته از این‌ها، هنگام به‌کار بستن دستورهای کتاب مستطاب خواننده باید نکاتِ زیر را در نظر داشته باشد:

◄ مطالبی را که در مقدمهٔ «بخش» ها و «فصل» های کتاب مستطاب آمده است ـــ مانند «دانستنی‌های لازم» و «درشناخت...» و غیره ـــ پیش از به‌کار بستن دستورهای پخت و پز بخوانید.

◄ همهٔ مواد خوراکی را پیش از مصرف پاک کنید و بشویید و چیزهای سرخ کردنی را خشک کنید؛ در دستورها این نکات را تکرار نخواهیم کرد.

◄ گوشت و مرغ و ماهی را باید پیش از سرخ کردن با آب سرد فراوان بشویید و لای حولهٔ پارچه‌ای یا کاغذی خشک کنید. انداختن مادهٔ آب‌دار در روغن داغ باعث پرشِ روغن می‌شود و خطرناک است.

◄ هرجا اندازهٔ موادی مانند سیب زمینی یا پیاز یا هویج در دستور نیامده، منظور اندازهٔ متوسط است؛ اندازه‌های درشت یا کوچک همه جا آمده است.

◄ منظور از روغن در همه جا روغن روان یا مایع است؛ کسانی که بخواهند البته می‌توانند به جای آن به همان اندازه روغن جامد یا روغن حیوانی یا کره به کار برند.

◄ در مواردی که اندازهٔ مادهٔ خوراکی در دستور نیامده، مانند نمک و فلفل یا شکر، تعیین اندازه دراختیار آشپز است.

◄ در دستور برخی از غذاهای فرنگی مخلوطی از خامه و ماست آمده است؛ این مخلوط جانشین آن چیزی است که در فرنگستان «خامهٔ ترش» (sour cream) نامیده

می‌شود. به جای آن ماست پرچربی یا حتی ماست ساده هم می‌توان به کار برد؛ هیچ طوری نمی‌شود. ماست پرچربی چکیده به «خامهٔ ترش» نزدیک‌تر است.

◄ موادی مانند سبزی خشک و زیره و کشمش را پیش از مصرف درآب سرد بخیسانید، تا هم خاک آن گرفته شود و هم جان بگیرد.

◄ منظور از هویج یا شلغم یا چیزهای مانند آن‌ها در همهٔ دستورها پاک کرده و پوست گرفته است.

◄ پوست بادنجان خوردنی است؛ بادنجان دلمه‌ای را پوست نمی‌گیرند، یا یک راه درمیان پوست می‌گیرند؛ بادنجان سرخ‌کردنی را هم می‌توان با پوست حلقه کرد؛ رنگ پوست حلقهٔ بادنجان سرخ کرده را زیباتر می‌کند.

◄ بعضی مواد خوراکی، مانند سیب و بِه و سیب زمینی پوست گرفته، اگر در هوای آزاد بمانند تغییر رنگ می‌دهند. برای جلوگیری از تیره شدن رنگ این مواد، آن‌ها را در ظرفِ آبی که یک قاشق آب لیمو در آن ریخته باشید بیندازید.

◄ برای جلوگیری از تیره شدن رنگ قارچ، پیش از سرخ کردن خرد کردهٔ آن را با یک قاشق آب لیمو در بادیه زیر و رو کنید، سپس در روغن بیندازید.

◄ منظور از «ساطوری» که در مورد پیاز و سبزی و مانند این‌ها در دستورها آمده است این نیست که این مواد را باید با ساطور خرد کنید؛ ساطوری کردن به معنای خرد کردن ریز است، و این کار را با کارد روی تخته می‌توان انجام داد (نگاه کنید به تصویر «ساطوری کردن تره‌بار» در صفحهٔ ۵۵).

◄ منظور از «اندک» مقدار خیلی کم است؛ این مقدار از جنس تا جنس فرق می‌کند؛ مثلاً «اندکی نمک»، بسته به مقدار غذا، ممکن است از یک قاشق چای خوری یا کمتر تا یک قاشق غذا خوری یا بیشتر باشد؛ اما «اندکی وانیل» به معنای یک نیش قاشقِ چایْ خوری، یا کمتر است.

◄ در همهٔ دستورها «قاشق» یعنی قاشق غذاخوری، «قاشق م» یعنی قاشقِ مرباخوری و «قاشق چ» یعنی قاشق چای‌خوری. باید توجه داشته باشیم که موادی مانند آرد یا زردچوبه اگر در قاشق کوت شود ظرفیت قاشق ممکن است بیش از دو برابر شود. برای اندازه‌گیری دقیق، که در پختن کیک و شیرینی و مانند این‌ها لازم است، باید با پشت کارد روی قاشق پُر بکشید تا مادهٔ اضافی بریزد.

◄ در همهٔ دستورها منظور از «فلفل» فلفل سیاه ساییده است. فلفل قرمز یا فلفلِ سیاه نیم‌کوب یا زبر یا درسته تصریح شده است.

◄ برای گرفتن بوی زُهم موادی مانند مرغ یا گوشت یک یا دو پر برگ بو یا یک دانه میخک ــ یا هر دو ــ را در دیگ بیندازید.

◄ هنگام کشیدن خورش یا خوراک، برگ بو یا ادویهٔ نساییده مانند قلم دارچین

یا زنجبیل و میخک را از غذا درآورید. در بعضی غذاهای هندی، مانند بریانی پلو، ادویهٔ نساییده درغذا می‌ماند.

◄ نگارنده در تنظیم دستورهای پخت و پز همیشه اصل صرفه‌جویی را درنظر داشته است؛ شما هم درمصرف مواد خوراکی این را در نظر داشته باشید.

◄ از کیک و شیرینی و مانند این‌ها که بگذریم، در همهٔ دستورها اندازهٔ مواد تقریبی است و برحسب سلیقهٔ آشپز ممکن است تا حدی کم یا زیاد شود.

◄ در فصل دستورها درکنار عنوان هرغذایی نام مرز و بوم اصلی آن آمده است، مگر در مواردی که غذا را نمی‌توان به جای خاصی نسبت داد.

و امّا سبب تألیف. برای کسانی که با کارهای دیگر نگارنده کم یا بیش آشنا هستند ناگزیر این پرسش پیش آمده است که چرا و چه‌گونه او به مقولهٔ آشپزی پرداخته است؛ حتی برخی از دوستان از راه خیرخواهی به او ایراد کرده‌اند که نمی‌بایست وقتِ خود را، که ممکن بوده به‌کار دیگری بیاید، صرف این کارکند. از این جهت نگارنده توضیح زیر را دین خود به این دسته از خوانندگان می‌داند؛ دیگران می‌توانند این چند سطر را نادیده بگیرند.

من گمان می‌کنم علاقه به آشپزی هم مانند علایق دیگر واقعیتی است که ممکن است در بعضی اشخاص وجود داشته باشد و نیازمند به دلیل خاصی نیست. در مورد خود من مسلماً قضیه از همین قرار است. گذشته از زمینه‌های دیگری که در آن‌ها کوشش‌هایی کرده‌ام، دو رشتهٔ نقاشی و آشپزی همیشه علاقهٔ مرا جلب کرده‌اند، و با آن که شاید کمتر کسی میان این دو رشته شباهتی ببیند، برای من همیشه این دو کار به یکدیگر شبیه و حتی با هم مربوط بوده‌اند. در هر دو مورد انسان چیزهایی را با هم ترکیب می‌کند و چیز دیگری به وجود می‌آورد که ممکن است برای خودش و دیگران خوشایند باشد، یا نباشد. همچنین، از یک طرف آموختن نتایج تجربهٔ نسل‌های گذشته و از طرف دیگر عامل تصادف و قوهٔ تشخیصِ نتیجهٔ تصادف فرخنده‌ای که ممکن است در ضمن کار پیش بیاید، در هر دو زمینهٔ آشپزی و نقاشی دخالت دارد. به نظر من نقاش و آشپز کسانی هستند که بتوانند از این دو عامل آموزش و انتخاب بهره‌برداری کنند.

نمی‌دانم این قیاس میان نقاشی و آشپزی تا چه اندازه موجه است، ولی به هرحال من گاهی بخشی از اوقات خود را صرف این دو کار کرده‌ام، اگرچه با کمال تعجب متوجه شده‌ام که اگر در این زمینه‌ها استعدادی داشته باشم، آن استعداد بیشتر جنبهٔ نظری دارد تا عملی. به همین دلیل، حاصل این دوعلاقهٔ متفاوت و مرتبط مقداری ترجمه و نوشته درباب نقاشی بوده است، که بخشی از آن‌ها منتشر شده است، و مقداری

یادداشت دربارهٔ آشپزی، که تا چند سال پیش هرگز به فکر انتشار آن‌ها نیفتاده بودم.

تابلویی که مقابل صفحهٔ عنوان *کتاب مستطاب* می‌بینید یادگار نخستین روزهایی است که من کار نقاشی و آشپزی را در یک زمان و مکان آغاز کرده بودم. زمان اسفند ماه سال ۱۳۳۶ است و مکان اتاق شمارهٔ ۱۲ در زندان شمارهٔ ۳ در مجتمع زندان‌های قصرِ قجر. در آن هنگام من به مناسبت فعالیت‌های سیاسی به زندان درازمدتی محکوم بودم و وقت خود را با ترجمه و نقاشی می‌گذراندم؛ ضمناً، به واسطهٔ همان علاقهٔ معروف، آشپزی برای زندانیانِ هم‌اتاق را هم برعهده گرفته بودم. آنچه در سمت چپِ تابلو درکنار دیوار می‌بینید دیگ آبگوشتی است که تقریباً هر روز روی یک چراغِ سه فتیله بارگذاشته می‌شد، و من درجایی که دیدگاه شماست می‌نشستم و به کارِ نقاشی یا ترجمه مشغول می‌شدم. این تابلو البته روز نقاشی را نشان می‌دهد. ظرف‌های اجزا و ادویهٔ آشپزی روی یک جعبهٔ چوبی که آشپز به دیوار کوبیده و با یک پارچهٔ زرد رنگ پوشانده است چیده شده‌اند. کتری آب جوش روی بخاری هیزمی قرار دارد. فرشی هم که درگوشهٔ دست راست تابلو دیده می‌شود یک قالیچهٔ فرسودهٔ قشقایی است که به نقاش تعلق داشت و نقاش، هرگاه که از جایی به جای دیگر منتقل می‌شد، رخت‌خواب خود را درآن می‌پیچید. همان طور که ملاحظه می‌کنید، تابلو به یک اثر ابتدایی سبک «نائیف» بی‌شباهت نیست؛ کیفیتِ آبگوشتی هم که در دیگ می‌جوشید، تا آنجا که حافظه یاری می‌کند، درهمین حدود بود.

باری، چند سال پیش، ظاهراً به طور ناهشیار یا نیمه هشیار، این فکر برایم پیش آمد که آن یادداشت‌های مربوط به آشپزی را سر و سامانی بدهم و به صورت یک کتاب دربیاورم؛ شاید این تابلو هم که به دیوار کتابخانه‌ام آویخته بود در این تصمیم بی‌تأثیر نبود؛ به هرحال هنگامی به خود آمدم که مبلغی وقت صرف این کار شده و مقداری ازکار انجام گرفته بود. در این مرحله بود که با ناشری به نام محمد زهرایی آشنا شدم و روزی این کتاب نیمه‌کاره را به او نشان دادم. از آن روز به بعد در حقیقت کوشش و تلاش او بود که این طرح را وسعت داد و از پیش برد. آری، «بنیاد ظلم در جهان اول اندک بود...»

کار تألیف و تدوین این کتاب، که با مقدار زیادی کار در آشپزخانه همراه بود، رفته رفته جای خالی بزرگی را که در زبان و فرهنگ ما در زمینهٔ هنر آشپزی وجود دارد آشکار کرد، و من سرانجام برآن شدم که با پرداختن به آن علاقهٔ دیرینهٔ خود آن جای خالی را پرکنم؛ امیدوارم که در این کار در حد توانایی‌ِ خود موفق شده باشم.

• • • • •

در جریان تألیف و تدوین این کتاب گذشته از همسرم فهیمه راستکار که همکار و

دستیار نگارنده بوده است و نام او روی جلد کتاب آمده، بسیاری از خویشان و دوستان و آشنایان از روی نهایت لطف و مرحمت نگارنده را یاری داده‌اند. نام این یاری دهندگان در جای خود در این کتاب درج شده است؛ در اینجا هم از لطف و مرحمتِ آن‌ها سپاس‌گزاری می‌کنم. اما از میان همهٔ این یاری دهندگان نقشِ محمد زهرایی سرپرست «نشر کارنامه» و ناشر کتاب مستطاب از همه مهم‌تر و مؤثرتر بوده است. واقعیت این است که نگارنده نمی‌تواند حق او را در این چند کلمه ادا کند؛ همین قدر می‌توان گفت که این کتاب، چنان که اشاره شد، در اصل طرح بسیار محدودتر و سبک‌تری بود و فقط بلندنگری و پافشاری و حسن سلیقهٔ زهرایی بود که آن را به صورتی که می‌بینید در آورد. در جریان کار زهرایی نه تنها از فراهم کردن هیچ وسیلهٔ مادی و معنوی برای پیش‌برد کار و کامل‌تر کردن کتاب دریغ نداشت، بلکه با طرحِ نظریات انتقادی و پیش‌نهادهای اصلاحی هم در کار تألیف آن سهیم شد، به طوری که بایدَ گفت در عمل او گذشته از کار تولید و نشر، کار ویرایش کتاب مستطاب را هم بر عهده داشته است. از برای همهٔ این تلاش‌ها و گذشت‌ها و مهربانی‌ها، نگارنده از او سپاس‌گزار است. البته مسؤولیت کار بر عهدهٔ نگارنده است.

تهران، ۱۴ مهر ۱۳۷۶ — نجف دریابندری





## ............... سپاس‌گزاری ...............

در طول سال‌هایی که تألیف و تدوین و تولید کتاب *مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز* در جریان بود نگارنده و همکار و ناشر از یاری و همراهی و تشویق و تأیید گروه وسیعی از خویشان و دوستان و آشنایان، و به طورکلی از لطف همهٔ کسانی که به نحوی کمکی یا نظری از آن‌ها خواسته شد، بهره‌مند شده‌اند. اکنون که آن تلاش چند ساله به ثمر می‌رسد وظیفهٔ خود می‌دانیم که به نشانهٔ سپاسِ بی‌پایان از آن همه لطف ومحبت بی‌دریغ نام یکایک یاری دهندگان خود را در سرلوحهٔ این کتاب بیاوریم. از این میان چند تن از دوستان ارجمند خود را سزاوار سپاس‌گزاری جداگانه می‌بینیم:

**نوئل مایوفو (میر رمضانی)** که گذشته از راهنمایی در تحریر فصل مکتب **آشپزی فرانسوی**، تمامِ کتابخانهٔ آشپزی خود را به مدت نامحدود دراختیار ما گذاشت؛ **محبوبه نوذری** (هشترودی)، که ذوق و دقت خود را در آرایش ظرف‌های غذا برای عکس‌برداری به کار برد؛ استاد **محمد رضا شفیعی کدکنی** که مبلغی از وقت گران‌بهای خود را صرف مطالعهٔ فصل **آشپزی ایرانی** و مداقه در بعضی موارد دیگر کرد؛ **احمد جزایری**، که در سفرهای مکرر خود به خارج از ایران همیشه سفارش‌های ما را برای تهیهٔ کتاب و نیازهای دیگر با گشاده رویی انجام داد؛ و **رضا خاکیانی و عبدالعلی عظیمی** که سراسر کتاب را با دقت خاص خود از نظر گذراندند.

گذشته ازهمکاران کارگاه **نشرکارنامه** که در شناسنامهٔ کتاب معرفی شده‌اند، نام گرامی باقیِ یاری دهندگان به ترتیب حروف الفبا به قرار زیر است:

**دکتر دلارام آرین (اردبیلی) • گیتی آرین (یگانه) • عباس آقاجانی • احمد رضا احمدی • مهندس جلالِ استاد عظیم • سروژ استپانیان • شهین اسفندیاری • فریدون افسر • نازک افشار • تاکاشی اوئه مورا • سید محمد اورنگ • اکبر اولنج • اصغر ایران شاد • دکتر موسی ایرانشهر • بهرام ایرانی • قاسم ایرانی • غلامرضا ایزدپناهی • منوچهر بدیعی • محترم برادر (طالع) • شهلا بصیرت • محسن بطحایی • فرهادِ بلالی • سید محمودِ بنی‌فاطمی • محبوبه بهارتبریزی • کوکب بهمن بیگی • محمد بهمن بیگی • بهروز به‌نژاد • ایرج پارسی‌نژاد • ع. پاشایی • عصمت پاک سیما • منصور پدرام • فریده پلنگی • فریده پیامی • دکترَ احمدِ تفضلی • صفدر تقی‌زاده • پریچهر جزایری • لیلا جزایری • دکترسید محمدرضا جلالی نائینی • ثریا جلیل زاده (صابونچی) • رقیه سلطان جوادی پور • محمد رضا حاج رجبعلی تهرانی • فرشته حداد (امین) • محمد تقی حزب‌اللهی • حسینِ حسین‌علی‌خانی • بی‌بی فاطمه‌بگم حسینی • پریسا حیدری • علی رضا حیدری • احمد رضا خادمی • محبوبه خروشی**

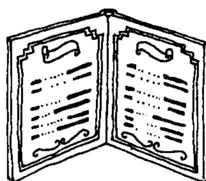
(مستغنی) • ریتا داویدیان (درهوانسیان) • آرش دریابندری • بی‌بی‌کوچک دریابندری (شریفیان) • سکینه دریابندری (آرین) • نوشین دریابندری (فرَمْکی) • میترا دوایی • گوهرتاج دهدشتی (دزفولی) • آفاق راستکار (جودت) • انسیه (سوری) راستکار (ایرانشهر) • فخر ایران راستکار (شریفی) • مهدیه (مهین) راستکار (ابری) • احمد رحیمیِ ریسه • شاهرخ رزمجو • منصور رستم‌آبادی • استاد اصغرِ رضوان قمی (دایی) • دکتر علی رواقی • شکوفه روحی • هرمز روحی • دکتر محمد روشن • علیِ زهرایی • معصومه زهرایی (خوشبخت) • آنیتا سلطانی • پوری سلطانی • محمد سنایی‌زاده • پیروزِ سیار • نوازالله سیمایی • عباس سیمره • مینو شریفی (ظفری) • شریفه شریفیان (فروزانی) • آذر شکری (جویبار) • فروزنده شیبانی (هدی) • پاکیزه خانوم صابری (شکری) • میترا صابونچی • مینا صابونچی • زهره صولتی (بیات) • تلی طهماسبی • شهاب‌الدین عبد یزدان • حسن عسکری • میترا عسلی • نازی عظیما • زهره علوی • محمود عوضی • حمید غبرانژاد • عبدالله غلامیان • احمد فاضلی • ابوالفضل فتحی • خورشید فقیه • سید ابوالفضل سید قاسمی‌پور • دکترمرتضی کاخی • صالح خانوم کاظمیان (حیدری) • عبدالرضا کرم‌زاده • محمدکنعانی • فردوس کوچک شوشتری (شبیر) • جمشیدِ کیانفر • نگین کیانفر • مریم گران طبع (لطیفی) • فرشته گرَکانی • آفرین مرادی • صفرمرادی • نازنین مرادی • علی موسوی گرمارودی • شاهرخ گلستان • پری لنکرانی • لیلی لنکرانی • زاغیک ماطوسیان • احمد مجاهد • حاج سید هادی مدنیان • دکترحسن مرندی • بهشته مستغنی (استاد عظیم) • مریم مستغنی (فراتی) • محمد علی مقدم‌فر • باربرا مک کانل • ابوالقاسم مکوندی • مه‌لقا ملاح (ابوالحسنی) • جهانگیر منصور • رضا منعم • دکتر محمد علی موحد • داود موسایی • محمدِ موسی‌علی • رهبر نجفی • هرمز نظری • فریده نعمت (فاضلی) • منوچهر نوذری • منیژه نوذری (فلِبر) • مه‌لقا نوذری • امیر هوشنگ نوروزی • لُرتا نوشین • مرجان وثیق (لطیفی) • سوده وجدانی • علی وزیر نظامی • پرویز هوشیار • اُلگا هوهانیان (استپانیان) • محمد حسین یاسینی • سلطان یگانه • دکتر سیروس یگانه.

همچنین مایلیم سپاس خود را از کارکنان **مجتمع الکترونیک گرافیک و ادوات پردازش سیستم‌های ایران (مگاپس)** و ازکارکنان **سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی** که درکار لیتوگرافی و چاپ و صحافی این کتاب تلاش فراوان کرده‌اند دراینجا ثبت کنیم.






## ............ فهرست ............



## پیش‌گفتار



# کتاب اول: آشنایی و آموزش

بخش اول

## مکتب‌های آشپزی

آشنایی با آداب و سنن آشپزی ایرانی و خارجی

|۶۳|

بخش ششم

## سس

## |۵۴۹|



بخش هفتم

## هفت‌با

## |۶۰۹|



بخش هشتم

## پیش غذا (اُردُور)

## |۷۴۱|



بخش نهم

## چلو و پلو

## |۷۷۱|

بخش بیست و پنجم

## شکار

|۱۴۴۵|



بخش بیست و ششم

## اندرونه

|۱۴۷۳|



بخش بیست و هفتم

## غذاهای بازیافته

|۱۴۹۵|



بخش بیست و هشتم

## گیاه‌خواری و خام‌خواری

|۱۵۰۵|



بخش بیست و نهم

## دسر و مختصری شیرینی

|۱۵۳۳|

بخش سی‌ام

## مربا و مارمالاد

|۱۶۷۷|



بخش سی و یکم

## ترشی، شور

|۱۷۰۳|



بخش سی و دوم

## نان

|۱۷۲۳|



# کتاب سوم: پیوست‌ها

پیوست یکم

## یخ‌بند (فریزر)

|۱۷۷۹|

پیوست دوم

## فر موج پز (مایکروویو)

## |۱۷۹۳|



پیوست سوم

## فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها

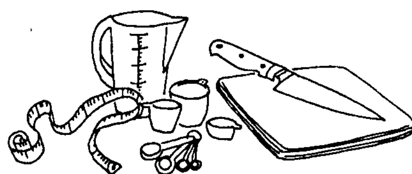
## |۱۸۴۱|

پیوست چهارم

## نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)

## |۱۸۵۵|





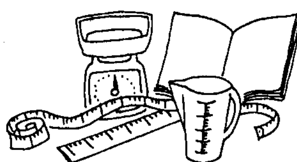
مقیاس

•

پیمانه و قاشق

•

کارد و تخته و برش



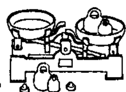
## مقیاس

تا پیش از قانون «اوزان و مقیاسات» که در سال ۱۳۱۱ به تصویب مجلس رسید، در ایران برای داد و ستد و آشپزی و شیرینی‌پزی و زرگری و مانند این‌ها مقیاس‌های گوناگونی مانند من، چارک، سیر، مثقال و غیره به‌کار می‌رفت؛ در آن تاریخ مقیاس متریک رسماً جانشین همهٔ مقیاس‌های دیگر شد، ولی هنوز هم نشانه‌هایی از مقیاس‌های گذشته و منسوخ در گوشه و کنار جامعه به‌چشم می‌خورد. از این رو آشنایی با اوزان و مقیاس‌های گذشته لازم به نظر می‌رسد.

مقیاس متریک از فرانسه آمده است. پیش از آن در فرانسه هم مانند سایر کشورها مقیاس‌های همنام اولاً مقادیر متفاوت داشتند و ثانیاً تقسیماتِ آحاد اعشاری نبود؛ روشن است که این امر دشواری‌های فراوانی در داد و ستد و کارهای عملی و علمی پیش می‌آورد. مقیاس متریک، که تقسیمات آن اعشاری است، در قرن هجدهم در فرانسه به وجود آمد و در سال ۱۸۰۱ نظام اندازه‌گیری متریک در فرانسه صورت قانونی پیدا کرد.

امروز مقیاس متریک در بیشتر کشورهای جهان رعایت می‌شود؛ ولی با همهٔ تلاش‌هایی که در سال‌های اخیر برای یک دست کردن مقیاس‌ها در سراسر جهان صورت گرفته است، در کشورهای انگلوساکسون و بعضی از مستعمرات سابق آن‌ها هنوز مقیاس‌های دیگری ـــ مایل، فوت، اینچ، پاوند، پاینت، اونس، و کسرهای آن‌ها، و درجهٔ فارنهایت و غیره ـــ به کار می‌رود. این امر طبعاً در کتاب‌های این کشورها و ابزار و آلات مصنوع آن‌ها دیده می‌شود و در عمل مشکلاتی برای خوانندگانی که با آن مقیاس‌ها آشنایی ندارند پیش می‌آورد؛ از جمله برای خوانندگانی که به کتاب‌های آشپزی انگلیسی و امریکایی مراجعه می‌کنند.

درکتاب *مستطاب* طبعاً مقیاس‌های متریک و سانتی‌گراد به کار رفته است، ولی برای جلوگیری از سردرگمی که ممکن است برای بعضی از خوانندگان پیش بیاید، در صفحه‌های بعد جدول‌های مقابلهٔ مقیاس‌های متفاوت ـــ از جمله مقیاس‌های سنتی ایران ـــ داده می‌شود. باید توجه داشته باشیم که معادل‌های مندرج در این جدول‌ها دقت آزمایشگاهی ندارد و تقریبی است، یعنی برحسب نزدیک‌ترین رقمِ «مُک» (رُند) تنظیم شده است.



جدول زیر مقیاس‌های منسوخ را برحسب کیلوگرم و گرم نشان می‌دهد

| مقیاس قدیم | | معادل متریک |
|---|---|---|
| خروار (۱۰۰ منِ تبریز) | : | ۳۰۰ کیلوگرم |
| منِ تبریز | : | ۳ کیلوگرم |
| منِ ری (۴ منِ تبریز) | : | ۱۲ کیلوگرم |
| منِ شاه (۲ منِ تبریز) | : | ۶ کیلوگرم |
| چارک (یک چهارم منِ تبریز) | : | ۷۵۰ گرم |
| سیر (یک چهلم منِ تبریز) | : | ۷۵ گرم |
| مثقال (یک شانزدهم سیر) | : | ۴/۶۸ گرم |
| نخود (یک بیست و چهارم مثقال) | : | ۰/۱۹۵ گرم |
| گندم (یک چهارم نخود) | : | ۰/۰۴۸ گرم |



۱ کیلوگرم برابر است با ۱۰۰۰ گرم و ۴۵۳ گرم برابر است با ۱ پاوند انگلیسی

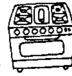
| انگلیسی | | معادل متریک |
|---|---|---|
| ۱ اونس | : | ۲۵ گرم |
| ۲ اونس | : | ۵۰ گرم |
| ۳ اونس | : | ۷۵ گرم |
| ۴ اونس | : | ۱۰۰ – ۱۲۵ گرم |
| ۵ اونس | : | ۱۵۰ گرم |
| ۶ اونس | : | ۱۷۵ گرم |
| ۷ اونس | : | ۲۰۰ گرم |
| ۸ اونس | : | ۲۲۵ گرم |
| ۹ اونس | : | ۲۵۰ گرم |
| ۱۰ اونس | : | ۲۷۵ گرم |
| ۱۱ اونس | : | ۳۰۰ گرم |
| ۱۲ اونس | : | ۳۲۵ – ۳۵۰ گرم |
| ۱۳ اونس | : | ۳۷۵ گرم |
| ۱۴ اونس | : | ۴۰۰ گرم |
| ۱۵ اونس | : | ۴۲۵ گرم |
| ۱ پاوند یا ۱۶ اونس | : | ۴۵۰ گرم |
| ۱۷ اونس | : | ۵۰۰ گرم (نیم کیلو) |
| ۲ پاوند | : | ۹۰۰ گرم |
| ۳ پاوند | : | ۱/۴ کیلوگرم |
| ۴ پاوند | : | ۱/۸ کیلوگرم |
| ۵ پاوند | : | ۲/۳ کیلوگرم |
| ۶ پاوند | : | ۲/۷ کیلوگرم |
| ۷ پاوند | : | ۳/۲ کیلوگرم |
| ۸ پاوند | : | ۳/۶ کیلوگرم |
| ۹ پاوند | : | ۴/۱ کیلوگرم |
| ۱۰ پاوند | : | ۴/۵ کیلوگرم |
| ۱۱ پاوند | : | ۵ کیلوگرم |



۲۰ اونس سیّال (۱ پاینت انگلیسی) اندکی بیشتر از نیم لیتر است، تقریباً ۵۷۵ میلی‌لیتر

| انگلیسی | | معادل متریک |
|---|---|---|
| ۱ اونس سیّال | : | ۲۵ میلی‌لیتر |
| ۲ اونس سیّال | : | ۵۰ میلی‌لیتر |
| ۳ اونس سیّال | : | ۷۵ میلی‌لیتر |
| ۴ اونس سیّال | : | ۱۰۰ - ۱۲۵ میلی‌لیتر |
| ۵ اونس سیّال | : | ۱۵۰ میلی‌لیتر |
| ۶ اونس سیّال | : | ۱۷۵ میلی‌لیتر |
| ۷ اونس سیّال | : | ۲۰۰ میلی‌لیتر |
| ۸ اونس سیّال | : | ۲۲۵ میلی‌لیتر |
| ۹ اونس سیّال | : | ۲۵۰ میلی‌لیتر |
| $\frac{1}{2}$ پاینت یا ۱۰ اونس سیّال | : | ۲۷۵ - ۳۰۰ میلی‌لیتر |
| ۱ پاینت یا ۲۰ اونس سیّال | : | ۵۷۵ - ۶۰۰ میلی‌لیتر |
| ۳۵ اونس سیّال | : | ۱۰۰۰ میلی‌لیتر (۱ لیتر)* |

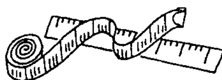
* یک لیتر برابر است با ۱۰۰۰ میلی‌لیتر، ۱۰۰ سانتی‌لیتر و ۱۰ دسی‌لیتر.



ترموستات اجاق گاز یا برحسب درجهٔ سانتی‌گراد است یا درجهٔ فارنهایت یا درجه بندی خاص اجاق گاز

در جدول زیر این سه نوع درجه بندی را در کنار یکدیگر می‌بینیم.

| درجهٔ فارنهایت | درجهٔ سانتی‌گراد | درجهٔ اجاق گاز | حرارت |
|---|---|---|---|
| ۲۵۰ | ۱۳۰ | $\frac{1}{2}$ | خیلی ملایم |
| ۲۷۵ | ۱۴۰ | ۱ | |
| ۳۰۰ | ۱۵۰ | ۲ | ملایم |
| ۳۲۵ | ۱۶۰ – ۱۷۰ | ۳ | نیم گرم |
| ۳۵۰ | ۱۸۰ | ۴ | گرم |
| ۳۷۵ | ۱۹۰ | ۵ | کمی داغ |
| ۴۰۰ | ۲۰۰ | ۶ | |
| ۴۲۵ | ۲۱۰ – ۲۲۰ | ۷ | داغ |
| ۴۵۰ | ۲۳۰ | ۸ | خیلی داغ |
| ۴۷۵ | ۲۴۰ | ۹ | |



**یارد انگلیسی معادل است با ۳۶ اینچ و اندکی کوتاه‌تر از ۱ متر، که ۱۰۰ سانتی‌متر یا ۱۰۰۰ میلی‌متر باشد**

| انگلیسی | | معادل متریک |
|---|---|---|
| $\frac{۱}{۸}$ اینچ | : | ۰/۳ سانتی متر |
| $\frac{۱}{۴}$ اینچ | : | ۰/۶ سانتی متر |
| $\frac{۱}{۲}$ اینچ | : | ۱/۲ سانتی متر |
| $\frac{۳}{۴}$ اینچ | : | ۱/۹ سانتی متر |
| ۱ اینچ | : | ۲/۵ سانتی متر |
| ۱$\frac{۱}{۴}$ اینچ | : | ۳/۲ سانتی متر |
| ۱$\frac{۱}{۲}$ اینچ | : | ۳/۸ سانتی متر |
| ۱$\frac{۳}{۴}$ اینچ | : | ۴/۵ سانتی متر |
| ۲ اینچ | : | ۵ سانتی متر |
| ۲$\frac{۱}{۲}$ اینچ | : | ۶/۳ سانتی متر |
| ۳ اینچ | : | ۷/۶ سانتی متر |
| ۳$\frac{۱}{۲}$ اینچ | : | ۸/۹ سانتی متر |
| ۴ اینچ | : | ۱۰ سانتی متر |
| ۴$\frac{۱}{۲}$ اینچ | : | ۱۱/۴ سانتی متر |
| ۵ اینچ | : | ۱۲/۷ سانتی متر |
| ۶ اینچ | : | ۱۵ سانتی متر |
| ۷ اینچ | : | ۱۷/۸ سانتی متر |
| ۸ اینچ | : | ۲۰/۳ سانتی متر |
| ۹ اینچ | : | ۲۲/۸ سانتی متر |
| ۱۰ اینچ | : | ۲۵/۴ سانتی متر |
| ۱۱ اینچ | : | ۲۷/۹ سانتی متر |
| ۱ فوت یا ۱۲ اینچ | : | ۳۰/۵ سانتی متر |
| ۱ یارد یا ۳۶ اینچ | : | ۹۱/۵ سانتی متر |

## پیمانه و قاشق

در این کتاب مستطاب مکرر از *پیمانه* و *نیم پیمانه* و *یک سوم پیمانه* و *یک چهارم پیمانه* و *قاشق* (قاشقِ غذاخوری) و *قاشق م* (قاشق مرباخوری) و *قاشق چ* (قاشق چای‌خوری) نام برده شده است. در آشپزی فنجان و قاشق‌های عادی می‌توان به کار برد، ولی در شیرینی‌پزی که اندازه‌ها باید دقیق باشد بهتر است پیمانه‌ها و قاشق‌های استاندارد به کار بریم که تصویر آن‌ها را در زیر می‌بینیم.

هنگام اندازه‌گیری آرد و شکر و مانند این‌ها باید با پشت کارد روی قاشق بکشید تا بار اضافیِ قاشق بریزد.

همچنین هنگام اندازه‌گیری موادی مانند آرد و ادویه روی پیمانه یا قاشق را نباید فشار بدهیم و تهِ پیمانه را هم نباید به میز بکوبیم، چون با این کار مادهٔ توی پیمانه یا قاشق فشرده می‌شود و مقدارِ آن به اندازه‌ای که در دستور پیش‌بینی شده است نخواهد بود.

قاشق (۱/۱۶ پیمانه)
قاشق‌های اندازه گیری
۱/۳ پیمانه (۱/۱۸ لیتر)
۱ پیمانه (۱/۶ لیتر)
قاشق چ (۱/۶۴ پیمانه)
۱/۴ پیمانه (۱/۲۴ لیتر)
قاشق ریز (۱/۱۲۸ پیمانه)
قاشق م (۱/۳۲ پیمانه)
۱/۲ پیمانه (۱/۱۲ لیتر)

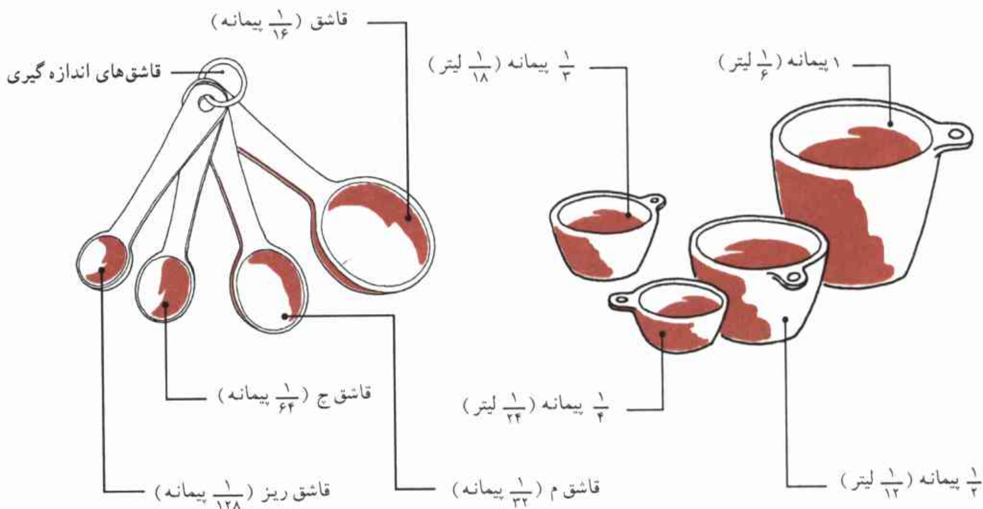


## پیمانه و قاشق

در این کتاب مستطاب مکرر از *پیمانه* و نیم پیمانه و یک سوم پیمانه و یک چهارم پیمانه و *قاشق* (قاشقِ غذاخوری) و *قاشق م* (قاشق مرباخوری) و *قاشق چ* (قاشق چای‌خوری) نام برده شده است. در آشپزی فنجان و قاشق‌های عادی می‌توان به کار برد، ولی در شیرینی‌پزی که اندازه‌ها باید دقیق باشد بهتر است پیمانه‌ها و قاشق‌های استاندارد به کار بریم که تصویر آن‌ها را در زیر می‌بینیم.

هنگام اندازه‌گیری آرد و شکر و مانند این‌ها باید با پشت کارد روی قاشق بکشید تا بار اضافیِ قاشق بریزد.

همچنین هنگام اندازه‌گیری موادی مانند آرد و ادویه روی پیمانه یا قاشق را نباید فشار بدهیم و تهِ پیمانه را هم نباید به میز بکوبیم، چون با این کار مادهٔ توی پیمانه یا قاشق فشرده می‌شود و مقدارِ آن به‌اندازه‌ای‌که در دستور پیش‌بینی شده است نخواهد بود.



نوعی لیوان نیم لیتری در بازار عرضه می‌شود که اندازه‌ها را برحسب مقیاس‌های متفاوت نشان می‌دهد. این لیوان (← تصویر بالا) را می‌توان به‌جای پیمانه‌های اندازه‌گیری به‌کاربرد. تصویر این لیوان را از دو جهت ملاحظه می‌کنید که اندازه‌ها را برحسب لیتر و پاینت و اونس و گرم نشان می‌دهد.





## ..............کارد و تخته و برش..............



چرخاندن پیاز در تابه



هم‌زدن آش



گرداندن آش



گرداندن کره در تابهٔ داغ



سکه سکه کردن، کلفت و نازک



بریدن سیب زمینی، قلمی و خلال



فارسی‌بُر کردن هویج



برش نیم دایره



برش مثلثی



برش قاچ لیمویی



خرد کردن نخودی



خرد کردن فندقی



خرد کردن گردویی



ساطوری کردن



رشته رشته کردن



خرد کردن قارچ



ورقه ورقه کردن بادنجان



حلقه حلقه کردن بادنجان



برش استیک



برش نان قالبی



حلقه حلقه کردن لیمو



دان کردن ذرت



حلقه حلقه کردن پیاز



ورقه ورقه کردن پیاز (عمودی)



گرفتن پوست پیاز زیر شیر آب



باز کردن لایه‌های پیاز



خرد کردن پیاز



پاک کردن کلم دکمه‌ای (بروکسل)



تراشیدن پوست هویج



خرد کردن کرفس



خرد کردن گل کلم



کوبیدن سیر با کارد



گرفتن پوست کلم قمری



گرفتن پوست سیب زمینی



درآوردن بیخ کاهوی پیچ



شستن کاهوی پیچ



دو نیم کردن انار



دان کردن انار با ضربهٔ پشت قاشق



گذراندن از صافی سیمی



رنده کردن پوست لیمو



رومال زدن به شیرینی



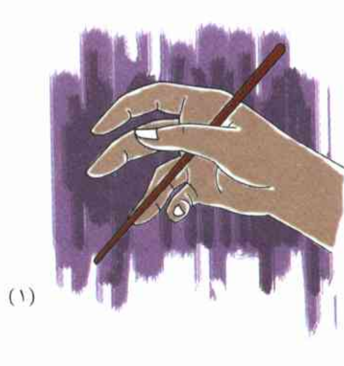
زدن سفیدهٔ تخم مرغ



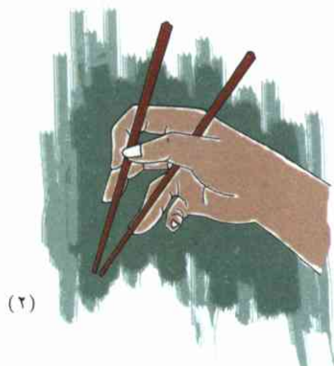
شیوهٔ خشک کردن کارد و ایمنی انگشتان



کارد کشیدن روی قاشق اندازه گیری



(۱)



(۲)

شیوهٔ گرفتن و به کار بردن تیرک غذاخوری چینی در دو حرکت



کتاب اول

# آشنایی و آموزش

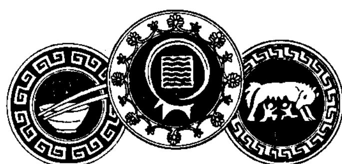


بخش اول

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# مکتب‌های آشپزی

## آشنایی با آداب و سنن آشپزی ایرانی و خارجی



# فصل اول: مکتب‌های مادر: ایرانی، چینی، رومی

این بخش از کتاب مستطاب کوششی است برای شناساندن شیوه‌های مهم آشپزی در جهان امروز و سابقهٔ تاریخی آن‌ها در جوامعی که این شیوه‌ها را پرورانده‌اند و به صورت یک هنر ظریف درآورده‌اند. از آنجا که پخت و پز غذا با چه‌گونگی صرف کردن آن ارتباط مستقیم دارد، درضمن این بررسی نگاهی هم به آداب سفره و راه و رسم پذیرایی در جوامع مورد بحث خواهیم انداخت.

از نگاه اول به خورد و خوراک مردمان گوناگون چنین برمی‌آید که در این جهان به شمار کشورها، یا حتی شهرها، شیوه‌های آشپزی وجود دارد؛ اما اگر این شیوه‌ها را از روی شباهت‌ها و تفاوت‌های‌شان دسته‌بندی کنیم، در نهایت به سه شیوهٔ آشپزی متمایز می‌رسیم، که قابل تحویل به یکدیگر نیستند. به عبارت دیگر، هر یک از شیوه‌های بسیار متنوع آشپزی جهان امروز را درنظر بگیریم، خواهیم دید که می‌توانیم آن را به یکی از سه شیوهٔ اصلی منسوب کنیم، ولی میان خود این سه شیوه مناسبتِ اساسی به چشم نمی‌خورد. این سه شیوه، که ما آن‌ها را «مکتب‌های مادر» می‌نامیم، عبارت‌اند از *آشپزی ایرانی*، *آشپزی چینی* و *آشپزی رومی*. عنوان‌های ایرانی و چینی ابهامی ندارند؛ در مورد عنوانِ «رومی» اندکی توضیح لازم است.

نام امپراتوری روم از نام پایتخت آن، شهر رُم، گرفته شد. این امپراتوری که در سال ۲۷ پیش از میلاد تأسیس شده بود، تا سال ۳۹۵ میلادی یک‌پارچه بود و تمام اروپای شرقی و بخش بزرگی از اروپای غربی را دربر می‌گرفت. در آن سال امپراتوری روم به دو بخش شرقی و غربی تقسیم شد. پایتخت بخشِ غربی همان شهر رُم بود و این بخش طبعاً روم غربی نامیده شد؛ ولیَ بخش شرقی هم، که از شهر بیزنطیه (قسطنطنیه) فرمان می‌گرفت و دیگر به شهر رُم وابسته نبود، به مناسبت سابقهٔ پیوندی که با آن شهر داشت، به نام روم شرقی شهرت یافت.

ارتباط ما ایرانیان با اروپا، به ویژه در دورهٔ اسلامی، به واسطهٔ روم شرقی بوده است و در زبانِ فارسی تا زمان‌های اخیر کلمات روم و رومی به معنای اروپا و اروپایی به‌کار می‌رفته، و این اروپا آسیای صغیر را هم در بر می‌گرفته است. از همین روست که مولانا جلال‌الدین بلخی، عارف و شاعرِ

بزرگ ایرانی، که در آسیای صغیر زندگی می‌کرده، در تاریخ ادبیات به نام رومی شهرت یافته است.

چنان‌که می‌بینیم، معنای کلمهٔ رومی در زبان ما گسترده‌تر از اروپایی است، زیرا که روم شرقی را هم، تا پیش از تصرف قسطنطنیه به دست ترکان عثمانی در ۱۴۵۳ میلادی، در بر می‌گیرد. از طرف دیگر، هنر آشپزی را نخستین بار مهاجران یونان باستان (یا، از لحاظ ما، «رومیان» دورهٔ بعد) به شبه جزیرهٔ ایتالیا برده‌اند و، دست‌کم تا قرن پانزدهم میلادی، کانون اروپایی این هنر شهرهای رُم و فلورانس و ونیز بوده است؛ فقط در عصر جدید است که این کانون از این شهرها به پاریس منتقل می‌شود (در این باره نگاه کنید به فصل‌های *آشپزی ایتالیایی*، صفحهٔ ۱۳۵ و *آشپزی فرانسوی*، صفحهٔ ۱۴۶). بنا بر این ملاحظات، چه از لحاظ واقعیت تاریخی و چه به مناسبت تداول کلمهٔ رومی در زبان و فرهنگ فارسی، پس از دو مکتب آشپزی چینی و ایرانی، مکتب سوم، که در قرن‌های بعد در سراسر اروپا گسترش می‌یابد و به امریکای شمالی و استرالیا و بخش‌های بزرگی از امریکای مرکزی و جنوبی هم صادر می‌شود، از لحاظ ما باید *آشپزی رومی* نامیده شود. اما گذشته از سوابقِ تاریخی، که در فصل‌های دیگرِ بخش حاضر این کتاب مستطاب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد، تقسیم بندی هنر آشپزی به سه مکتبِ مادرِ *ایرانی* و *چینی* و *رومی* محمل جغرافیایی روشنی هم دارد.

اروپاییان قاره‌های متصل اروپا و آسیا را به سه بخش تقسیم می‌کنند، که عبارت‌اند از خاور دور، خاور نزدیک (یا خاور میانه) و باختر یا غرب. کانون خاور دور کشور چین است، و دامنه‌های آن از یک طرف به کره و ژاپن و از طرف دیگر به هندوچین و آسیای جنوب شرقی (مالزی، اندونزی و غیره) می‌رسد. در این مناطق تمدن، و هنر ملازم با آن، آشپزی، هم به همین ترتیب گسترش یافته است؛ یعنی آشپزی چینی مادر شیوه‌های آشپزی گوناگونی است که از قرن‌ها پیش در این مناطق رواج گرفته است؛ این چیزی است که با یک نگاه به سفرهٔ اقوام این مناطق روشن می‌شود، اگرچه در هر منطقه‌ای البته رنگ بومی هم به زمینهٔ چینی اضافه شده است.

در تقسیم‌بندی هنر آشپزی به سه مکتب ایرانی و چینی و رومی طبعاً بعضی شیوه‌های آشپزی مستقلِ از این مکتب‌ها به حساب نیامده‌اند. این شیوه‌ها یا از نوعی هستند که در محیط خاصی محدود مانده‌اند، مانند آشپزی مردم تبت، یا به اقوام بدوی تعلق دارند و مشکل بتوان از آن‌ها به عنوان «مکتبِ» آشپزی نام برد، مانند آشپزی قبایل بومی افریقا و استرالیا. اما گذشته از این‌ها، آشپزی ژاپنی هم، که هنر بسیار پیش‌رفته‌ای است، در تقسیم‌بندی ما نمی‌گنجد و باید آن را به عنوان استثنایی بر این قاعده در نظر گرفت.

خود ژاپنی‌ها معتقدند که آشپزی آن‌ها مستقل از آشپزی چینی است، و به یک معنی حق با آن‌هاست؛ اما نه به این معنی که آشپزی ژاپنی از آشپزی چینی سرچشمه نگرفته است. روشن است که دو قومِ چینی و ژاپنی در گذشته‌های دور سرچشمهٔ واحدی داشته‌اند، گیرم این که به مدت درازی که تا اواخرِ قرن نوزدهم ادامه دارد، دروازه‌های ژاپن به روی جهان بیرون بسته بوده، و در این فضای بسته تمدن و فرهنگ ژاپنی شکل خاص خود را پیدا کرده است. به این ترتیب آشپزی ژاپنی از آشپزی چینی فاصلهٔ محسوسی گرفته است، ولی شباهت‌های این دو شیوهٔ آشپزی کمابیش به جای خود باقی است.

غذاخوردن با تیرَک‌های چوبی، خرد کردن مواد خوراکی پیش از پخت، به صورتی که با این تیرک‌ها بتوان خورد، بخارپزکردن یا نیم‌پزکردن بسیاری از مواد خوراکی، توجه به رنگ و شکل غذا به‌عنوان بخش مهمی از کیفیت آن، ریختن غذا در پیاله‌های کوچک، به‌کاربردن برنج به جای نان و طرز آماده‌کردن آن، و بسیاری چیزهای دیگر، وجوه مشترک آشپزی چینی و ژاپنی را نشان می‌دهند. به هرحال، اگر هم آشپزی ژاپنی را کاملاً مستقل از آشپزی چینی بشناسیم ــ چیزی که دور از واقعیت هم نیست ــ باز باید گفت که همان بسته بودن فرهنگ ژاپنی، که جدایی آشپزی ژاپنی و چینی را باعث شده است، مانع صدور این هنر به‌سرزمین‌های دیگر بوده است؛ به این دلیل، اگر داشتن مقلّد و پیرو را لازمهٔ مفهوم مکتب بدانیم، از هنرآشپزی ژاپنی نمی‌توان به عنوان یک مکتب سخن گفت. این است که در تقسیم‌بندی سه‌گانهٔ ما آشپزی ژاپنی را باید به عنوان یک شیوهٔ استثنایی و منزوی در نظر گرفت ــ مگر این‌که صادرات وسیع صنعت و اقتصاد ژاپن در قرن بیستم دیر یا زود باعث صدورِ هنر آشپزی ژاپنی هم بشود.

آشپزی ایرانی هم مانند آشپزی چینی در سرزمین خود محدود نمانده است. ایران مرکز جغرافیایی خاورِ میانه نیست، ولی مسلماً کانون فرهنگی این منطقه از جهان است و قرن‌ها فضای سرزمین‌های اطراف را از این لحاظ روشن کرده است. چنان که در فصل *آشپزی ایرانی*، صفحهٔ ۶۹، به شرح بیشتری خواهیم دید، آشپزی ایرانی، به عنوان یکی از وجوه مهم فرهنگ خاورمیانه، در واقع مکتب مادری است که دو شاخهٔ مهم آشپزی جهان امروز ــ آشپزی هندی از یک طرف و آشپزی ترکی و عربی از طرف دیگر ــ از تنهٔ اصلی آن روییده‌اند.

البته نفوذ آشپزی ایرانی درهندوستان به معنای وارد شدن به یک میدان خالی نبوده است. همه می‌دانیم که مردم سرزمین پهناور هندوستان، سرزمینی که امروز به سه کشور هند و پاکستان و بنگلادش تقسیم شده است، وارث یکی ازکهن‌ترین و غنی‌ترین فرهنگ‌های جهان هستند و شکی نمی‌توان داشت که آشپزی بومی هندوستان پیش از پیوستن به آشپزی ایرانی مانند سایر شؤون فرهنگی آن سرزمین بسیار پیش رفته بوده است. اما پس از آن‌که پادشاهان دودمان گورکانی در قرن دهم هجری (هفدهم میلادی) فرهنگ ایرانی و زبان فارسی را به هندوستان بردند، میان آشپزی بومی هندوستان و آشپزی ایرانی پیوندِ فرخنده‌ای صورت گرفت، و نتیجهٔ آن همین چیزی است که در دنیای امروز به نام آشپزی هندی شناخته می‌شود.

مردم هندوستان با وجود آن پیشینهٔ فرهنگی درخشان ــ یا در حقیقت باید گفت به واسطهٔ آن سابقه ــ هرگز منکر سهم ایرانیان در آشپزی هندی نشده‌اند، و بسیاری از فراورده‌های این آشپزی را نه تنها با نام فارسی بلکه به عنوان غذاهای ایرانی به جهانیان عرضه می‌کنند.

در مورد رابطهٔ آشپزی ایرانی با آشپزی ترکی و عربی قضیه قدری فرق می‌کند. در هردو مورد زمینهٔ نخستین خالی بوده است. میان ظهور اسلام و تصرف ایران به دست اعراب بیش از سی سال فاصله نیست؛ پیش از اسلام، قبایل بدوی عرب تصوری از هنر آشپزی نداشتند و این هنر را در قرن‌های اول و دومِ

هجری از ایران به سرزمین خود بردند؛ پرورش آن هم در دربار خلفای عباسی به دست ایرانیان صورت گرفت (نگاه کنید به *دورنمای تاریخی* در فصل *آشپزی ایرانی*، صفحهٔ ۸۳).

قبایل تُرک آسیای مرکزی هم پیش از گذشتن از سرزمین ایران و رفتن به آسیای صغیر (ترکیهٔ امروز) از هنرآشپزی چیزی نمی‌دانستند؛ گرچه در ایران با این هنر آشنا شدند و طبعاً سهمی هم در پرورشِ آشپزی ایرانی پیدا کردند. بنابرین آنچه از باب هنر آشپزی به دست این قبایل به آسیای صغیر برده شد، اساساً ایرانی بود؛ بگذریم از این که بعدها هم ایرانیان در پرورش این هنر در خاک ترکیه سهیم بوده‌اند. ولی البته آسیای صغیر مانند جزیرةالعرب زمینهٔ خالی نبود؛ ترک‌ها پس از تأسیس امپراتوریِ عثمانی از یک طرف تمدن و فرهنگ هزارسالهٔ روم شرقی (بیزنطیه) و از طرف دیگر سنت‌های پانصد سالهٔ خلافت عباسی را به ارث بردند. به این ترتیب، آشپزی ترکی و عربی امروز در زمینهٔ بسیار باروری پرورانده شد که عنصر غالب آن ایرانی بود.

دربارهٔ آشپزی رومی و شاخه‌های اصلی آن ــ ایتالیایی، فرانسوی، اسپانیایی ــ در فصل‌های جداگانه سخن خواهیم گفت؛ آشپزی روسی را هم، گذشته از زمینه‌های بومی آن، باید دنبالهٔ شاخهٔ بیزنطیِ آشپزی رومی به شمار آورد. اینجا همین قدر باید اشاره کنیم که شاخه‌های ایتالیایی و اسپانیایی و روسی آشپزی رومی هم به واسطهٔ آشپزی ترکی و عربی از تأثیر آشپزی ایرانی برکنار نمانده‌اند. آشپزهای هندی و پاکستانی هم البته در زمان‌های اخیر تر بسیاری از شیوه‌های آشپزی ایرانی را در مغرب زمین ــ به ویژه کشورهای انگلیسی زبان ــ گسترش داده‌اند.

به این ترتیب می‌بینیم که مردم ایران، اگرچه در تاریخ طولانی و پر حادثهٔ این سرزمین کمتر روز خوشی به خود دیده‌اند، به واسطهٔ جریان‌های پیچیدهٔ همین تاریخ توانسته‌اند یکی از سه مکتب مادرِ آشپزیِ سراسر جهان را پدید بیاورند.





# فصل دوم: آشپزی ایرانی

**اخطار مهم:** خوانندگانی که حوصلهٔ خواندن بحث‌های تاریخی را ندارند بدین وسیله از خواندن بخش‌هایی از این فصل معاف می‌شوند.

آشپزی به معنای یک هنر ظریف، به معنای شیوهٔ پخت و پزی که فرانسویان آن را «آشپزی عالی» (haute cuisine) می‌نامند (در این باره نگاه کنید به فصل *آشپزی فرانسوی*، صفحهٔ ۱۴۶)، در بیشترِ جوامع نخست در دربار پادشاهان و خانه‌های اشراف پرورانده شده و سپس در لایه‌های پایین‌ترِ جامعه گسترش یافته است. در عصر ما، رستوران‌ها و هتل‌های بزرگ و گران جای آن دربارها و خانه‌ها را گرفته‌اند؛ ولی گسترش آشپزی عالی در آشپزخانه‌های مردم عادی همیشه حدی دارد و تفاوت میان «آشپزی عالی» و «آشپزی عادی» کمابیش سر جای خود باقی می‌ماند. این تفاوت تنها در گرانی و ارزانی یا زیادی وکمی مواد غذایی نیست، بلکه در شیوهٔ پخت و پز هم هست.

به نظر می‌آید که آشپزی ایرانی استثنایی است بر این قاعده؛ به این معنی که آنچه ما امروز به این نام می‌شناسیم یک شیوهٔ پخت و پز بیشتر نیست، و اگر میان سفرهٔ دارا و ندار تفاوتی هست، این تفاوت در جنس و مقدار مواد است، نه در شیوهٔ آماده کردن آن‌ها. برای روشن کردن این مطلب نخست نگاهی به ویژگی‌های آشپزی و سفرهٔ ایرانی می‌اندازیم و سپس سابقهٔ تاریخی آن را به اختصار بررسی می‌کنیم.

## ویژگی‌های آشپزی ایرانی

آشپزی ایرانی، مانند فرش ایرانی، اساساً هنری است توده‌ای، که در خانه‌های مردم ساده یا حتی فقیر و به دست زنان و دختران شهرها و روستاهای این سرزمین پرورانده شده است، هرچند نمونه‌های فرد اعلای آن ــ باز مانند فرش ــ از خانه‌های اعیان و اشراف جامعه سر در آورَد، و هرچند آشپزیِ حرفه‌ای کمابیش در انحصار مردان باشد. تفاوت عمدهٔ آشپزی خَانگی و آشپزی حرفه‌ای در حجمِ غذاست، نه در شیوهٔ پخت و پز؛ آشپز حرفه‌ای همان آشپزی زنان خانه‌دار را در مقیاس بزرگ‌تر و باَ تجهیزات بیشتر تقلید می‌کند و می‌کوشد به پای آن برسد.

از میان عوامل بی‌شماری که در تکوین و تکامل این هنر مؤثر بوده‌اند، از سه عامل عمده می‌توان نام برد: فراورده‌های بومی، نوع سوخت، و نحوهٔ زندگی مردم به طور کلی.

فراورده‌های سرزمین ایران متنوع و ممتاز است، از این جهت که اولاً در این سرزمین همه جور

اقلیمی ــ گرمسیر، سردسیر، بیابانی، دریایی، دشتی، کوهستانی ــ پیدا می‌شود؛ ثانیاً ایران بخشی است از نوار حاصل‌خیزی که از دامنه‌های هیمالیا تا سواحل اروپایی دریای سیاه کشیده شده است و سرزمین‌های کشمیر و پاکستان و افغانستان و ایران و آسیای صغیر را تا یونان و پاره‌ای از اروپای شرقی در برمی‌گیرد. میوه و سبزی و تره‌باری که از خاک این نوار به‌دست می‌آید از لحاظ عطر و طعم در سراسر جهان بی‌مانند است. گوشت و شیر و کره و روغن این منطقه هم به همان دلیل بر نظایر خود در سایر جاها امتیاز دارد.

در ایران، که در بخش کمابیش خشک این نوار قرار گرفته است، کشاورزی و دام‌داری آسان نیست، ولی جنس محصول همیشه مرغوب است و تنوع گیاهان بسیار بیشتر از سایر مناطق این نوار است. به این ترتیب، آشپز ایرانی کار خود را با موادی آغاز می‌کند که عطر و مزهٔ خوب و قوی دارند و به ادویه و فلفل زیاد و سایر موادی که غذاهای کم‌مزه را مأکول می‌کنند نیازمند نیستند. از این روست که ذائقهٔ ایرانی ملایم و حساس بار آمده است.

از طرف دیگر، به همان علتِ آسان نبودن کشاورزی و دام‌داری، مردم ایران آموخته‌اند که قدرِ آنچه را با کار و زحمت از زمین به دست می‌آورند بشناسند. در فرهنگ ایرانی گندم و جو و برنج و مانند این‌ها، و نیز آنچه از این‌ها به‌دست می‌آید، که مواد سیرکنندهٔ اصلی هستند، نعمتِ خدا شناخته می‌شوند و حرمت دارند.

در مورد گوشت و مرغ و تخم مرغ و ماهی و لبنیات این گونه حرمت ملاحظه نمی‌شود، ولی کاربرد آن‌ها هم در آشپزی همراه با ذوق و صرفه‌جویی است؛ به این معنی که انواع خورش و آبگوشت و تاس‌کباب و کباب کوبیده و بریانی و بسیاری از غذاهای دیگر را با ارزان‌ترین برش‌های گوشت ــ مانند سر دست و دنده و گردن ــ درست می‌کنند. ماهیچه، که در «آشپزی عالی» فرانسوی تقریباً بی‌مصرف است، پیش ما برش بسیار مرغوبی است و در خورش و آبگوشت و پلو و بسیاری غذاهای دیگر به صورت بسیار مأکولی در می‌آید.

تا پیش از نفت و گاز و برق ــ یعنی تا کمتر از صد سال پیش ــ سوخت برای آشپزی و گرما در کشور ما از هیزم و زغال، و در بسیاری از جاها از پِهِن چارپایان، تأمین می‌شده است. این امر باعث شده است که پوشش جنگلی بخش‌های بزرگی از سرزمین ما از میان برود و به زمین هم کود کافی نرسد، ولی از طرف دیگر یکی از خصلت‌های بسیاری از غذاهای ایرانی از همین سوخت ناشی می‌شود. با هیزم و زغال و پِهِن، گیراندن و کم و زیاد کردن آتش آسان نیست؛ ولی وقتی که اجاق یا تنور برای پخت و پز آماده شد، حرارت ملایم و کمابیش یک‌نواخت تا چند ساعت برقرار می‌ماند، و این آن چیزی است که چلو و پلو و خورش و آبگوشت و بسیاری دیگر از غذاهای ایرانی لازم دارند تا به اصطلاح آشپزها دَم بکشند و جا بیفتند و عطر و طعم واقعی خود را ظاهر کنند. «دَم کشیدن» و «جا افتادن» مفاهیم خاص آشپزی ایرانی و مکتب‌های وابسته به آن هستند و در مکتب‌های بیگانه با آشپزی ایرانی دیده نمی‌شوند.

به واسطهٔ عادت به نتایج همین پخت ملایم و طولانی است که امروز آشپزهای نسل قدیم‌تر

غالباً از اجاق گاز شکایت می‌کنند و معتقدند که پلو و خورش و غیره روی این اجاق خوب به عمل نمی‌آید. اما واقعیت این است که شعلهٔ گاز و نفت را بسیار بهتر از آتش هیزم و زغال و پِهِن می‌توان تنظیم کرد، و اگر وقت و حوصلهٔ کافی به خرج دهیم روی اجاق‌های جدید پلو به خوبی دَم می‌کشد و خورش جا می‌افتد.

به هرحال، دَم کشیدن و جا افتادن غذا آشپزی ایرانی را از سایر شیوه‌های آشپزی ممتاز می‌کند. ملل دیگر، به هر دلیل و موجبی که باشد، بیشتر غذاهای خود را به سرعت آماده می‌کنند، و در بعضی موارد، مثلاً در آشپزی چینی، بسیاری از مواد را فقط مختصری تفت می‌دهند، یا به اصطلاح «می‌ترسانند»، و به صورت نیم پز می‌خورند. حتی برنج چینی را (که از نوع گِرده است) هم در آشپزیِ چینی پس از چند جوش آب‌کش می‌کنند و دَم نکرده سر سفره می‌آورند. در اروپا هم این رسم چینی تاحدی رایج شده است. از آنجا که ذائقهٔ ما ایرانی‌ها به غذای دَم کشیده و جا افتاده عادت دارد، بسیاری از ما برای قبول این گونه غذاها آمادگی نداریم؛ ولی البته این امر چیزی جز عادت نیست و لذت بردن از هر نوع آشپزی را با اندکی کنج‌کاوی و تحمل می‌توان آموخت.

در خصوص تأثیر نحوهٔ زندگی در پرورش آشپزی ایرانی، باید گفت که امروز البته جامعه متحول شده است و زنان از خانه بیرون آمده‌اند؛ ولی تا چند نسل پیش دست‌کم در شهرها مشغله و مسؤولیت بسیاری از زنان به کارِ خانه و آشپزی محدود می‌شد. به این ترتیب آشپزی بخشِ بزرگی از روز را می‌گرفت و به نحوه‌ای از زندگی مبدل می‌شد. پاک کردن برنج، ریگ شورکردنِ بُنشن، پاک کردن و خردکردن سبزی، قمه کشیدن (قیمه کردن) یا کوبیدن گوشت، پیچیدن دلمهٔ برگ مو و پرکردن شکم بادنجان وکدو و مانند این‌ها کارهایی بوده است که، مانند قالی بافی یا سوزن دوزی، به‌آموزش نیاز داشته است، و وقتی‌که آموخته می‌شده انجام دادن آن‌ها می‌توانسته است لذت‌بخش باشد. به همین جهت آماده کردن و پختن غذای مهمانی و جشن و نذر و حتی سوگواری همیشه فرصتی بوده است برای زنان و دختران که هنر آشپزی خود را نشان بدهند، و در این کار معمولاً زنان و دختران همسایه هم با رغبت تمام همکاری می‌کردند.

نحوهٔ زندگی مردم ما تا چند نسل پیش طوری بوده است که تهیهٔ بسیاری از غذاهای ایرانی را به صورت هنری وقت‌گیر و نیازمند تهیهٔ مقدمات فراوان درآورده است. از این حیث، آشپزیِ ایرانی با سایر هنرهای این سرزمین، مانند فرش و شعر و تذهیب و غیره، قابل قیاس است. در عینِ حال، ترکیب خورش ایرانی طوری است که با در دست داشتن قرمه (گوشت پختهٔ کنسرو شده در چربی) یا یَخنی (گوشت آب‌پز) و اضافه کردن یکی دو نوع سَبزی یا تره‌بار می‌توان در ظرفِ مدت کوتاهی آن را آماده کرد. «قرمه سبزی» امروز با گوشت تازه پخته می‌شود، ولی اسم آن نشان می‌دهد که از ترکیب قرمه و سبزی به وجود آمده است. نیمرو و اشکنه و خاگینه و ترخینه وکاله‌جوش و مانند این‌ها هم غذاهای «فوری» هستند که در ظرف چند دقیقه آماده می‌شوند.

همراهی پلو با خورش کشف اصلی آشپز ایرانی است؛ اما پلو می‌تواند به صورت غذای مستقلی درآید. سبزی و تره‌بار و بنشن در قیاس با گوشت و مرغ و ماهی مواد ارزانی هستند ــ یا

بوده‌اند؛ آشپز ایرانی با اضافه کردن این نوع مواد به برنج، آن را به صورت پلو یا دمی در می‌آورد، که نیازی به خورش جداگانه ندارد. درگذشته رسم اضافه کردن گوشت یا مرغ یا ماهی به پلوی که بنشن یا تره‌بار یا سبزی کافی داشته باشد به خانه‌های مردم متمکن، یا به مواقع خاص مانند عید و عروسی، محدود بوده و عمومیت پیدا کردن آن مربوط به سال‌های اخیر است.

اما خورش هم از همراه خود جدایی‌ناپذیر نیست. در جامعهٔ ما همواره کسانی وجود داشته‌اند که دست‌شان به پلو نمی‌رسیده و می‌بایست با نان، که به هرحال همیشه در دسترس بوده است، سیر شوند. خورش ایرانی با نان هم به همان خوبی همراه می‌شود؛ اصطلاح «نان خورش» این واقعیت را به روشنی نشان می‌دهد.

چنان که ملاحظه می‌کنیم، آشپزی ایرانی در عین حال که هنر ظریفی است و به نظر می‌رسد که از زندگی شهری در رفاه و تنعم پدید آمده، در حقیقت راهی است برای در آوردن مواد کم‌یاب و گران، مانند گوشت و مرغ و ماهی، به صورتی که مقدار کمی از آن‌ها به همراهی سبزی و تره‌بار و برنج یا نان بتواند سفرهٔ خانواده را پُر و رنگین کند. انواع پلو و خورش و آبگوشت و کوکو و اشکنه و بورانی و کاله‌جوش و غیره نمونه‌های این چاره‌اندیشی هستند و در واقع پیروزی ذوق و هوش زنان ایران را بر گرانی مواد کم‌یاب نشان می‌دهند؛ بگذریم از این که در سال‌های اخیر مراجع علم تغذیه به این نتیجه رسیده‌اند که مقدار گوشت و تخم مرغ و کره‌ای که در غذاهای ایرانی به کار می‌رود از لحاظِ بهداشتی هم به صلاح نزدیک‌تر است.

این رسم آشپزی صرفه‌جویانه در تمام جامعه جریان داشته است. گذشته از حماقت‌هایی مانندِ خوردن طلا و مروارید و جواهرات، که گویا از برخی از پادشاهان سر می‌زده، خورد و خوراکِ اشراف و اعیان ایرانی هم چیزی جز همان ساخته‌های آشپزی متعارف نبوده است، گیرم این‌که در آشپزخانهٔ آن‌ها مواد کم‌یاب و گران، مانند روغن و گوشت و قند، بیشتر مصرف می‌شده، و در نتیجه افراد این لایه‌های جامعه همیشه برای فربهی بی‌تناسب و نقرس و گرفتگی عروق و سایر عوارضِ تغذیهٔ سنگین آمادگی بیشتری داشته‌اند.

کاربرد فراورده‌های شیری در آشپزی ایرانی نمونهٔ دیگری از همین اصل صرفه‌جویی است. در آشپزی چینی شیر و فراورده‌های شیری مصرفی ندارد؛ در آشپزی اروپایی مصرف عمدهٔ شیر، گذشته از خودِ شیر، تهیهٔ پنیر است، که البته بسیار نغز و متنوع است؛ اما مهم‌ترین فراورده‌های شیری در آشپزی عالی فرانسوی خامه و کره است. از قول فرنان پوئَن، یکی از استادان بزرگِ آشپزی فرانسوی، چنین نقل می‌کنند که همیشه به شاگردان خود می‌گفته است:

"Du beurre, du beurre, et encore du beurre." («کره، کره، باز هم کره!»)

در سال‌های اخیر که نوعی پرهیز از کره شایع شده است، در آشپزی فرانسوی هم جنبش تازه‌ای به نام *آشپزی نوین* (nouvelle cuisine) به وجود آمده که پایهٔ آن امساک در مصرف کره و خامه است. پیش از به بازار آمدن روغن گیاهی، مصرف اصلی کره در ایران تهیهٔ روغن زرد (حیوانی) بوده،

که در پخت و پز، به ویژه در پلو، به کار می‌رفته است ــ و هنوز هم گاهی به کار می‌رود. عطر و طعم خاص این روغن، همیشه از مشخصات آشپزی ایرانی بوده است. سرچشمهٔ این عطر و طعم، گذشته از گیاهان خوش عطر چراگاه‌های بهاری، تخمیر شیر است؛ چون که تا چندی پیش در ایران کره از دوغ گرفته می‌شد (امروز از خامه گرفته می‌شود و همان عطر و طعم شیر خام را دارد). کرهٔ دوغی، که در خراسان و کردستان آن را «مَسکه» و «مَشکه» (زده شده در مشک) می‌نامند، هنوز هم به مقدار محدود تولید می‌شود و مقداری روغن زرد، یا به اصطلاح تهرانی‌ها روغن کرمانشاهی، هم از آن به دست می‌آید، که در مواقع خاص به کار می‌رود؛ ولی واقعیت این است که پس از رایج شدن روغن گیاهی عطر مسکه و روغن زرد از غذاهای ایرانی کمتر شنیده می‌شود؛ تا حدی که ذائقهٔ نسل جوان با آن آشنایی ندارد و حتی گاهی آن را نمی‌پذیرد.

روغن دیگری که در آشپزی ایرانی به کار می‌رفته روغن دنبه است، که از آب کردن دنبهٔ گوسفند به دست می‌آید و امروز کمابیش فراموش شده است. (آنچه از آب کردن دنبه باقی می‌ماند «جزغاله» نام دارد، که قابل خوردن است.) روغن دنبه عطر روغن زرد را ندارد و بهای آن هم ارزان‌تر بوده است. مردم فقیر یا متوسط معمولاً روغن دنبه مصرف می‌کردند و روغن زرد یا کرمانشاهی را برای مهمانی و جشن و مانند این‌ها نگه می‌داشتند. از آنجا که جمع کردن گوشت با فراورده‌های شیری در شریعت یهود منع شده است، ایرانیان کلیمی هم در غذاهای گوشتی روغن دنبه به‌کار می‌بردند. ظاهراً تنها روغن گیاهی روغن کنجد بوده است، که بیشتر در شیرینی‌پزی، به‌ویژه در زولبیا و بامیه، به کار می‌رفته است (در شمال البته روغن زیتون هم گرفته می‌شده، و کلیمی‌ها هم گاهی روغن کنجد را به جای روغن دنبه به کار می‌برده‌اند).

صنعت پنیرسازی در ایران چندان رشدی نداشته است و پنیر، با آن که همراه با نان و سبزی هنوز هم غذای کاملی به شمار می‌رود، در آشپزی مصرفی ندارد؛ بیشتر محصول شیر به صورت ماست درمی‌آید، که برخلاف شیر قابل نگه داری است و از آن انواع مواد خوردنی و نوشیدنی ساخته می‌شود که نیازی به تفصیل ندارد؛ اما دربارهٔ کشک، که درواقع بخش جامد ماست است و از روند تولید کرهٔ دوغی یا مسکه برجا می‌ماند، باید گفت که تهیهٔ این مادهٔ غذایی یکی از چاره‌اندیشی‌های مردم ایران در برابر کمبود مواد غذایی است. برای تهیهٔ کشک، دوغ را پس از گرفتن کره در کیسه می‌ریزند و پس از جداکردن آب آن و سپس نمک زدن و خشک کردن به صورتِ کشک در می‌آورند، که به مدت دراز قابل نگه داری است. کشک نه تنها به عنوان مادهٔ پروتئینی و در عین حال چاشنی به بسیاری از آش‌ها و بورانی‌ها و مانند این‌ها زده می‌شود، بلکه به صورت سرد و ساده یا گرم و همراه با پیازداغ و نعناداغ ــ کاله جوش ــ در فصل‌های کم‌یابی تره‌بار و گوشت، نان خورش بخش‌های بزرگی از جامعه بوده است، و هنوز هم هست. همچنین، آبی که از روند تولیدِ کشک باقی می‌ماند پس از جوشیدن به صورت قره قروت ــ یا به اصطلاح مردم کرمان و حاشیهٔ کویر «تَرُف» ــ درمی‌آید، که چاشنی با ارزشی است، و حال آن که در غرب آبی که از پنیر باقی می‌ماند مصرفی ندارد، و چون به‌آسانی تجزیه نمی‌شود ناگزیر محیط زیست را آلوده می‌کند.

به نظر می‌آید که ساختن و خوردن کشک از زمان باستان در ایران مرسوم بوده است، چنان که در یکی از معدود متون غیردینی که از ادبیات پهلوی بازمانده است، یعنی در منظومهٔ پهلوی درختِ آسوریک (ترجمهٔ دکتر ماهیار نوابی، سازمان انتشارات فروهر، تهران ۱۳۶۳، صفحه‌های ۷۵ و ۷۷)، از زبان بُزِ شیرده آمده است: «... از شیر من، پنیر / [و] دیگر، اَفروشه و ماست [می‌سازند] دوغم را کشک کنند / برای [وَسناد] کاخ‌های شاهی.» به هر حال، قوت غالب عشایر و روستاییان ایرانی ــ فارس، ترک، کرد، لر، و غیره ــ در بسیاری از ایام سال چیزی جز ترید کشک نیست، و خود کلمهٔ «کشک» هم بسیارکهن به نظر می‌رسد. به هرحال کشک و غذاهای کشک‌دار خاص این منطقه است و در جاهای دیگر دیده نمی‌شود.

نکته‌ای که با یک نگاه کلی به آشپزی ایرانی روشن می‌شود این است که هرکدام از غذاهای اصلیِ ایرانی الگویی است که به واسطهٔ قرن‌ها تجربه به دست آمده‌است و می‌توان آن را با موادِ گوناگون پُر کرد. برای دیدن این حقیقت کافی است به انواع پلو و خورش و آبگوشت و اشکنه و کوکوی ایرانی نگاهی بیندازیم: در همهٔ این موارد می‌توان گفت که امکان تنوع بی‌پایان است، در حالی که هویت غذا ــ این که مثلاً پلو است یا خورش یا آبگوشت ــ سر جای خود باقی می‌ماند. بنابرین، خورش یا آبگوشت یا اشکنهٔ ایرانی یک غذای معین نیست، بلکه الگویی است برای درست کردن غذاهای بی‌شماری که می‌تواند با هر فصلی از سال یا هر منطقه‌ای ازکشور، یا باذوق و توانایی هر پزنده و خورنده‌ای جور در بیاید. این کیفیتی است که آشپزی ایرانی را به طور کلی از آشپزی سایر ملل ممتاز می‌کند.

(برای آن که مبادا سخن گفتن از آشپزی ایرانی به این صورت اسباب رنجش خویشاوندان دور و نزدیک ما مردم ایران بشود، این را هم باید اضافه کنیم که اولاً در اینجا منظور از ایران، ایرانِ جغرافیایی و فرهنگی است، که سرزمین‌های گستردهٔ اطراف قلمرو کنونی کشور ایران را در بر می‌گیرد؛ ثانیاً منظور این نیست که غذاهای ملل دیگر مطلقا قابلیت تنوع ندارند. همچنین، در این فرصت بد نیست این را هم اضافه کنیم که آنچه در این کتاب مستطاب دربارهٔ آشپزی ایرانی می‌آید به هیچ قوم یا منطقهٔ خاصی منحصر نمی‌شود. ایرانی صفت همهٔ اقوامی است که در مرز و بوم ایران باهم زندگی می‌کنند و آشپزی ایرانی هم، مانند سایر شؤون فرهنگ ایرانی، در واقع «محصول مشترک» همهٔ آن‌هاست. در روند تکوین و تکامل این محصول، سهم آذربایجان و گیلان وخوزستان از سهم فارس و خراسان و تهران اگر بیشتر نباشد مسلماً کمتر نیست.)

آشپزی ایرانی دشوار نیست. اصولش ساده و الگوهایش معین است. پلو خورش، یعنی غذای مرکزی این آشپزی، از این لحاظ نمونه است. آشپز اصول آن را به آسانی فرا می‌گیرد و سپس می‌تواند در آن ازلحاظ ترکیب مواد هرگونه ابتکاری از خود نشان دهد. همچنین، آشپزی ایرانی به آشپز، که همیشه زن خانه‌دار بوده است، اجازه می‌دهد که وقت خود را میان این کار و سایرِ کارهای خانه تقسیم کند. درست است که آماده کردن یک پلوِ دم کشیده و خورش یا آبگوشت یا

آشِ جا افتاده چند ساعت وقت می‌برَد، ولی واقعیت این است که پس از بارگذاشتن خورش یا آبگوشت یا دَم کردن پلو روی آتش کم، این غذاها تا هنگام کشیدن به رسیدگی زیادی نیاز ندارند و آشپز می‌تواند با خیال آسوده به سایر کارهای خود برسد.

آشپزخانهٔ جدید در بسیاری موارد، به ویژه در تهیهٔ مقدمات پخت و پز، کمبودِ ناگزیرِ وقت را تا حدی جبران می‌کند، و چه بسا شیوه‌های پخت و پز را هم تاحدی تغییر می‌دهد؛ ولی این به معنای تغییر ماهیت آشپزی ایرانی نیست. همهٔ وسایل جدید را می‌توان برای آشپزی بر پایهٔ اصول قدیم به کار برد.

غذای ایرانی ملایم و متعادل است، به این معنی که هیچ مزه یا رنگ یا عطر قوی در آن غالب نیست. همهٔ غذاهای اصلی چاشنی و ادویه و فلفل و زردچوبه یا زعفران دارند، ولی مقدار این‌ها همیشه اندک است. عطر و مزهٔ غذا نه از ادویه و چاشنی بلکه از پخت ملایم و طولانی خود موادِ اصلی به دست می‌آید. در آشپزی ایرانی هیچ چیزی جای آتش ملایم و پخت طولانی را نمی‌گیرد. کسانی که در غذای ایرانی بیش از اندازه چاشنی و ادویه و رنگ به کار می‌برند درواقع روحِ آشپزی ایرانی را چنان که هست درک نکرده‌اند.

اینجا می‌توان به مناسبت موقع نکته‌ای را در مورد چاشنی و رنگ غذاهای ایرانی در سال‌های اخیر پیش کشید. ربِ گوجه فرنگی، یا گوجه فرنگی تازه، ماده‌ای است که هم مزهٔ ترش و شیرین و هم رنگ سرخ قوی دارد و می‌توان آن را به صورت چاشنی و رنگِ غذا به کار برد. این کاری است که ما مدت‌هاست می‌کنیم؛ اما به نظر نگارنده، مزه و رنگ گوجه فرنگی با بسیاری از غذاهای ایرانی بیگانه است و کیفیت اصلی آن‌ها را از میان می‌برد. به علاوه، این مزه و رنگ بر هر غذایی غالب می‌شود، و از آنجا که تفاوت مزه و رنگ در خورش‌های ایرانی بسیار ظریف است، اگر قرار باشد در خورش‌های متفاوت گوجه فرنگی به‌کار رود، دیگر چندان تفاوتی میان آن‌ها باقی نمی‌ماند. این امر امروز به صورت آفتی برای خورش‌های ایرانی درآمده است و تنوع آن‌ها را از میان می‌برد.

نگارنده باید اضافه کند که نه با گوجه فرنگی سابقهٔ دشمنی دارد و نه می‌خواهد در ذوق و سلیقهٔ دیگران تصرف کند؛ آنچه می‌خواهد بگوید این است که گوجه فرنگی رنگ خالص نیست، بلکه نوعی مادهٔ غذایی است؛ چیزی است که به هر خورشی زده شود آن را به خورش گوجه فرنگی مبدل می‌کند؛ چنان که مثلاً اگر به خورشی گوجه سبز یا آلو بزنیم، خورش گوَجه سبز یا آلو به دست می‌آوریم. حال اگر کسی بخواهد همهٔ خورش‌هایش را مبدل به خورش گوجه فرنگی کند، البته خود داند.

از این که بگذریم، گوجه فرنگی در جای خود، مانند خورش‌های ایتالیایی برای پاستا و پلو استانبولی و خاگینهٔ (املت) اسپانیایی و میرزا قاسمی گیلانی و انواع سس‌های قرمز و گُلی و سالاد ــ و البته «خورش گوجه فرنگی» و «آبگوشت گوجه فرنگی» ــ چاشنی و رنگ بسیار نغزی است که هیچ جانشینی ندارد.

* * *

همهٔ خورش‌های ایرانی با پیازداغ فراوان شروع می‌شود، و اصولاً کمتر غذایی است که پیازداغ نداشته باشد. از همین روست که در پاره‌ای از صفحات جنوب پیازداغ را «بُن‌بریز» ــ یعنی ریختنِ بُن یا شالودهٔ غذا ــ می‌نامند، و «بُن‌بریزکردن» به معنای شروع پختن خورش است.

بُن‌بریزِ جنوبی معمولاً پیازداغی است که کمی سیرکوبیده با اندکی زردچوبه و فلفل قرمز به آن اضافه می‌کنند. در آشپزی شمال هم سیر همیشه به بُن‌بریز اضافه می‌شود؛ در سایر جاها مصرف سیر کمابیش اختیاری و ذوقی است، ولی در هیچ جا خورش بدون پیازداغ درست نمی‌شود. پیازداغ ایرانی ــ و طبعاً هندی و ترکی و عربی هم ــ همیشه طلاییِ پررنگ است، و مقداری از عطر و طعم خاص غذای ایرانی ناشی از همین است. گذشته از بُن‌بریز، پیازداغ در آرایش بسیاری از غذاها، مانند پلو و آش و کشک و بادنجان، هم به کار می‌رود. (البته در آشپزی چینی و رومی هم پیاز نقش مهمی دارد، ولی معمولاً فقط تا آن حد در روغن تفت داده می‌شود که به صورتِ بلوری درآید، و مزهٔ آن با پیازداغ ایرانی تفاوت می‌کند.)

زردچوبه و فلفل دو جزءِ جدایی ناپذیر بُن‌بریزِ خورش ایرانی هستند، گرچه مقدار آن‌ها همیشه اندک است. در جنوب ایران زردچوبه را پیش از ساییدن چند روز در آب می‌خیسانند و سپس خشک می‌کنند. آشپزهای جنوب این کار را «شیرین‌کردن» زردچوبه می‌نامند و معتقدند که عطر و رنگ زردچوبهٔ شیرین کرده بهتر و بیشتر است (در این باره نگاه کنید به *زردچوبهٔ شیرین‌کرده* در فصل *ادویه*، صفحهٔ ۲۲۱).

در سال‌های اخیر زردچوبه هم مانند روغن زرد کمابیش از یاد رفته است و، چنان که اشاره شد، جای خود را به ربِ گوجه فرنگی داده است. به این ترتیب باید گفت که با حذف زردچوبه و روغن زرد از غذای ایرانی، عطر و طعم و رنگ کلی این غذا تاحدی عوض شده است. این که صورت جدید آن بهتر است یا بهتر نیست، طبعاً به ذوق و عادت بستگی دارد؛ ولی اگر کسی بخواهد تصوری از پلو خورش یا آبگوشت «اصیلِ ایرانی» به دست بیاورد، نباید این دو عنصر را از یاد ببرد.

فلفلی که در بُن‌بریز به کار می‌رود معمولاً فلفل قرمز ساییده است، که غالباً اندکی ادویه هم به آن اضافه می‌شود (دربارهٔ ادویهٔ ایرانی نگاه کنید به فصل *ترکیب ادویه*، صفحهٔ ۲۳۰). فلفل سیاه را گاهی سر سفره روی غذا می‌پاشند؛ واقعیت این است که فلفل سیاه تازه ساب کمتر سر سفرهٔ ایرانی دیده می‌شود. مقدار فلفل هم همیشه بسیار اندک است، به جز در برخی از صفحات جنوب، که ذائقهٔ مردم از آشپزی هندی و عربی متأثر شده است و غذاهای تند تا حدی رواج دارد؛ به هرحال مقدار فلفل در آشپزی ایرانی بسته به ذوق و عادت خورنده است.

ادویه را در جنوب همیشه به بُن‌بریز اضافه می‌کنند و اندکی در روغن تفت می‌دهند تا عطرِ آن «پخته» شود؛ در سایر جاها، به ویژه در آذربایجان، ادویه کمی پیش از کشیدن غذا، و گاهی هنگام کشیدن، به غذا اضافه می‌شود، تا عطر آن تازه و متمایز باشد.

زعفران به واسطهٔ رنگ بسیار قوی و عطر خاص خود در بسیاری از غذاهای ایرانی به مقدارِ

اندک مصرف دارد. گاهی با اضافه کردن زعفران زردچوبه حذف می‌شود؛ ولی جمع هردو مادهٔ رنگی و عطری هم کاملاً مرسوم است. به طور کلی چنان که قبلاً اشاره شد، می‌توان گفت که برای ذوق ایرانی رنگ زرد و زعفرانی خوشایند و اشتها انگیز است؛ در مقابل، ذائقهٔ چینی به رنگ قرمز و ذائقهٔ اروپایی به رنگ قهوه‌ای گرایش دارد؛ گرچه باید گفت که در سال‌های اخیر رنگ قرمز (گوجه فرنگی) هم نزد ایرانیان جای خود را باز کرده است.

## سفرهٔ ایرانی

دربارهٔ آداب سفرهٔ ایرانی پیش از نفوذ فرهنگ غربی، در ادبیات قدیم ما فقط اشاره‌های جسته‌گریخته و مبهمی دیده می‌شود؛ ولی از آنجا که این آداب هنوز در بخش‌های بزرگی از جامعه جریان دارد (گرچه به سرعت دارد بر می‌افتد)، می‌توان شرح مختصری از آن به دست داد. بیشتر جزئیات این شرح از مشاهدات خارجیانی که از ایران گذشته‌اند یا در ایران زندگی کرده‌اند به دست می‌آید؛ برای خود ما آداب و رسوم پذیرایی و غذا خوردن امر بدیهی بوده است وکمتر به فکر ضبط و ثبت آن افتاده‌ایم.

گذشته از ابن بطوطه، که در قرن هشتم هجری قمری در سفر دور و درازی گذارش به ایران هم افتاده و سفرنامه‌ای به نام *تُحفَة النُظّار و غَرائبُ الاَمصار* (*ارمغان بینندگان و شگفتی‌های شهرها*) نوشته است (این کتاب با عنوان *سفرنامهٔ ابن بطوطه* به قلم محمدعلی موحّد ــ نشر آگه، تهران ۱۳۷۷ ــ به فارسی دل‌نشینی ترجمه شده است)، توصیف خارجیان از آداب پذیرایی و سفرهٔ شاهان ایران به زمانِ شاه عباس اول صفوی برمی‌گردد، که پای سفیران و جهان‌گردان خارجی به ایران باز شده است و بعضی از آن‌ها سپس مشاهدات خود را به صورت سفرنامه یا خاطرات ثبت کرده‌اند.

گذشته از این‌ها، در دو متن کهن فارسی ــ *قابوس‌نامه* (تصحیح دکتر غلامحسین یوسفی، بنگاه ترجمه و نشرکتاب، تهران ۱۳۵۴) و *انیس الناس* (به کوشش ایرج افشار، بنگاه ترجمه و نشرکتاب، تهران ۱۳۵۶) دستورهایی دربارهٔ آداب سفره و مهمانی دیده می‌شود.

*قابوس‌نامه* کتابی است در اخلاق و آداب کشورداری که عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر از فرمان‌روایان طبرستان در قرن پنجم هجری برای فرزندش گیلان‌شاه نوشته است و از متون کلاسیکِ نثر فارسی به شمار می‌رود. *انیس الناس* درواقع اقتباسی است از *قابوس‌نامه* که در قرن نهم هجری نوشته شده است و نویسندهٔ آن شخصی است به‌نام شجاع، که ظاهراً از نوادگان دودمان اینجو ــ فرمان‌روایان فارس در قرن هشتم ــ بوده است. هردو نویسنده از آداب مهمانی اشراف سخن می‌گویند و از «بازاریان» به عنوان مردمی که آداب مهمانی را نمی‌دانند یاد می‌کنند. اگرچه شکی نمی‌توان داشت که بازاریان و سایر طبقات اجتماعی هم آداب خاص خود را داشته‌اند. آنچه در *انیس الناس* آمده است کمابیش تکرار مطالب *قابوس‌نامه* است و نقل آن ضرورتی ندارد؛ اما نویسندهٔ *قابوس‌نامه* دربارهٔ آداب سفره و مهمانی چنین می‌نویسد:

«... بدان که عادت مردمان بازاری چنان رفته است که بیشتر طعام به شب خورند، و آن سخت زیان‌کار است؛ دایم با تُخَمه [رودل] باشند؛ و مردمانِ سپاهی پیشه را عادت چنان است که وقت و ناوقت ننگرند، هروقت که یابند بخورند و بدان مشغول باشند؛ و این عادت ستوران باشد، که هرگه که علف یابند همی خورند. و مردمان خاص و محتشمان به شبان‌روزی اندر یک بار نان [غذا] خورند، و این اندر طریقِ خویشتن‌داری نیکوست، ولیکن تن ضعیف گردد و مرد بی‌قوت بوَد. پس چنان صواب‌تر که مردم محتشم بامداد به خلوت مسکه بکند [ناشتایی بخورد] و آنگاه بیرون آید و به‌کدخدایی [گرداندن امور] خویش مشغول شود تا نماز پیشین [نماز ظهر] بکند ... و آن کسانی که با تو نان خورند حاضر فرمای کردن تا با تو نان خورند.

«اما نان به شتاب مخور و آهسته باش، و بر سر نان [سر سفره] با مردمان حدیث همی‌کن [گفت و گو کن]، چنان که در شرط اسلام است؛ ولکن سر در پیش افکنده دار و در لقمهٔ مردمان منگر. اما تو به خویشتن مشغول باش، نخست بر بَوارد [خنکی] خوردن درنگ همی‌کن. آنگه بعد از آن کاسه فرمای نهادن. و رسم محتشمان دو گونه است: بعضی نخست کاسهٔ خویش فرمایند نهادن، آن وقت از آنِ قوم؛ و بعضی نخست آنِ قوم فرمایند نهادن، آنگه آنِ خویش؛ و این نیکوتر، که این طریق کرم است و آن طریق سیاست.

«اما بفرمایند تا چون کاسه آرند از لونی به لونی روزگار برند، که همهٔ شکم‌ها یک‌سان نباشد. چنان کن که چون از خوان برخیزی کم‌خوار و بسیارخوار هردو سیر باشند. و اگر پیش تو خوردنی بود [که] پیش دیگران نبود، دیگران را از آن نصیبی همی‌کن. و بر سرِ نان‌بر ترش‌روی مباش و بر خوان‌سالار بر خیره جنگ مکن، که فلان خوردنی نیک است یا فلان خوردنی بد است...» (صفحه‌های ۶۴-۶۶).

«... و چون میهمانان در خانهٔ تو آیند هرکسی را پیش‌باز همی رو و تقرّبی همی‌کن اندر خورِ ایشان، و تیمار هرکسی به سزا همی‌دار... اگر وقت میوه بوَد، پیش از نان [غذا] خوردن میوه‌های تر و خشک پیش ایشان نِه تا بخورند. و یک زمان توقف کن، آنگاه مردمان را به نان بَر، و تو منشین تا آنگاه که مهمانانت بگویند. چون یک بار بگویند بنشین و با ما مساعدت کن، تو گوی: شاید بنشینم؟ بگذاریت تا خدمت کنم. و چون یک بار دیگر تکرار کنند، بنشین و با ایشان نان خور. اما فرود همه کس نشین، مگر مهمانی سخت بزرگ بود که نشستن ممکن نباشد. و عذر مخواه از مهمان، که عذر خواستن طبع بازاریان بوَد. هر ساعت مگوی که‌ای فلان نان نیک بخور، هیچ نمی‌خوری، به جان تو که شرم نداری [شرم مکن]، من خود سزای تو چیزی نتوانستم کردن، ان‌شاءالله بار دیگر عذر این بار خواهم؛ که این نه سخنان محتشمان باشد؛ لفظ کسی بوَد که به سال‌ها مهمانی یک بار کند، از جملهٔ بازاریان، که از چنین گفتار مردم خود شرم‌زده گردد و نان نتواند خوردن، و نیم‌سیر از نان برخیزد.

«و ما را به گیلان رسمی است خوب؛ چون مهمانی را به خوان برند، کوزه‌های آب [و] خوردنی در میان خوان بنهند و مهمان‌خدای [میزبان] و پیوستگان او از آنجا بروند، مگر یک کس از دور

بیاید از بهر کاسه نهادن را، تا مهمانان چنان که خواهند نان بخورند... بعد از دست شستن گلاب و عطر فرمای و چاکران و بندگانِ مهمانان را نیکو تعهد کن، که نام و ننگ ایشان بیرون برند. و اندر مجلس نقل و اسپرغم [ریحان] بسیار فرمای نهادن، و مطربانِ خوش فرمای آوردن، و تا نبید خوش نبوَد مهمان مکن، که همه روز خود مردمان نان خورند...» (صفحه‌های ۷۱-۷۲).

چنان که در قسمت *دورنمای تاریخی* فصل حاضر بیان خواهیم کرد، ما ایرانیان، دست کم در دورهٔ اسلامی، همیشه سفره را روی زمین می‌انداخته‌ایم و با دست غذا می‌خورده‌ایم. در آن بخش‌های جامعه که امروز رسم میز و صندلی و قاشق و چنگال و کارد رایج شده است (کارد کمتر به چشم می‌خورد) آداب سفره هنوز شکل معینی نگرفته و بسته به این است که ازکدام ناحیهٔ مغرب زمین، و به طور مستقیم یا به واسطه، وارد شده باشد؛ به این ترتیب از غذا خوردن بر سر میز و با قاشق و چنگال در عصر جدید هنوز مشکل بتوان به عنوان آیین ایرانی سخن گفت.

به هرحال، از مطالعهٔ زندگی موجود و از روی ملاحظات نویسندگان ایرانی و خارجی دربارهٔ آداب سفره و پذیرایی در میان مردم طبقهٔ متوسط ایران تصویر زیر را می‌توان ترسیم کرد.

آرایشِ خانهٔ طبقهٔ متوسط ایرانی بسیار ساده بود: چند قطعه فرش زیبا لب به لب کف اتاق را می‌پوشاند و چند بالش یا پشتی، با دشکچه یا بدون آن، کنار دیوار قرار داشت؛ همین. روز مهمانی برای اهل خانه روز فرخنده‌ای به شمار می‌رفت و از چند روز پیش به پیش‌باز آن می‌رفتند. دخترهای کدبانوی خانه و حتی بعضی از همسایه‌ها در تدارک غذاها به او کمک می‌کردند. حیاط خانه آب و جارو و اتاق‌ها مرتب می‌شد. درِ حیاط را برای ورود مهمان‌ها باز می‌گذاشتند. میزبان تا دمِ در به پیش‌باز مهمان‌ها می‌رفت و پس از سلام و علیک در برابر آن‌ها تعظیم می‌کرد و کلماتی از این قبیل بر زبان می‌آورد: «خوش آمدید، صفا آوردید، سرافراز فرمودید»؛ سپس آن‌ها را به اتاق پذیرایی راهنمایی می‌کرد.

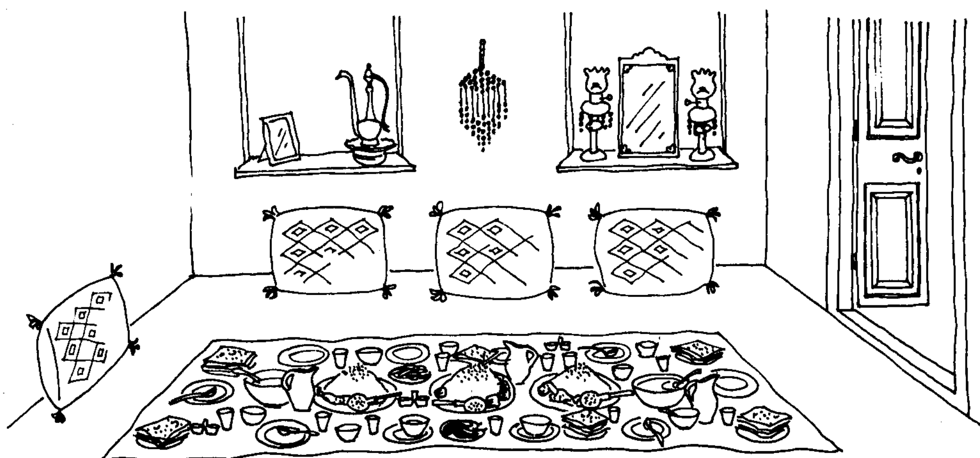
مهمان‌ها دور اتاق می‌نشستند ــ بزرگ‌ترها چهار زانو و جوان‌ترها دو زانو. جای اشخاص برحسبِ سن یا مقام اجتماعی معین بود. کسانی که مرتبه‌شان از این لحاظ محرز نبود تواضع می‌کردند و پایین‌تر، یعنی نزدیک‌تر به درِ ورودی، می‌نشستند. جای میزبان کنار در بود. با ورود هر مهمانِ تازه‌ای همه از جا بلند می‌شدند و جای خود را به او تعارف می‌کردند. اگر تازه‌وارد مرد مسن و محترمی بود، با اصرار او را به بالای مجلس می‌بردند. پس از نشستن او، مهمانان دیگر یَکایک دست راست خود را بر سینه می‌گذاشتند و سری به جانب او فرود می‌آوردند و احوال‌پرسی می‌کردند. پیش از شام نوعی تنقل ــ شیرینی، آجیل، میوه ــ به مهمانان تعارف می‌شد و یک سینی چای تازه‌دم با یکی دو قلیان چاق کرده دور می‌گشت؛ معمولاً شربت داده نمی‌شد، زیرا این کار را «پر کردنِ شکم مهمان با آب» می‌دانستند. مهمان‌های قلیانی معمولاً یک ماسورهٔ نقره‌ای در جیب داشتند که هنگام کشیدن قلیان آن را سر نی پیچ می‌زدند.

(در مجالس اعیان و اشراف رسم بر این بود که هرکسی قلیانش را با خودش داشته باشد تا نوکرش قلیان را پس از چاق کردن به مجلس بیاورد و به او تقدیم کند. گاهی بر سرِ تقدم و تأخرِ قلیان رقابت درمی‌گرفت و میانهٔ اشخاص به هم می‌خورد. می‌گویند یک بار در مجلسی قلیانِ میرزا حسن خان مستوفی‌الممالک، صدر اعظم مظفرالدین شاه، را پس از قلیان شخص دیگری برایش می‌آورند، ولی او می‌گوید که دود را ترک کرده است و دیگر هرگز در ملاءِ عام قلیان نمی‌کشد.)

مهمانان معمولاً دو به دو و با صدای آهسته با هم سخن می‌گفتند و بعضی به نشانهٔ زهد یا تشخص تسبیح می‌گرداندند؛ هرگاه یکی از بزرگان مجلس سخن می‌گفت، همه ساکت می‌شدند و گوش می‌دادند. فقط بزرگان حق شوخی کردن داشتند ــ و اشخاصی که به شوخ طبعی و خوش‌مزگی معروف بودند، و معمولاً در هر مجلسی پیدا می‌شدند و اسباب تفریح خاطر حضار را فراهم می‌کردند.

چند دقیقه پیش از صرف شام، آفتابه و لگن می‌آوردند تا مهمان‌ها دست خود را بشویند. این کار را شخص میزبان یا پیش‌خدمت او انجام می‌داد، که حولهٔ پاکیزه‌ای روی دوش انداخته بود و آن را به مهمانان می‌داد تا دست خود را خشک کنند. شست و شو همیشه مختصر بود و با ظرافت صورت می‌گرفت.

سفرهٔ شام را درهمان اتاق نشیمن یا در اتاق مجاور (سفره‌خانه) می‌انداختند. سفره، چارگوش درازی بود از پارچهٔ قلمکار یا کتان سفید، که روی چرم یا مشمع گسترده می‌شد. ابتدا برش‌های نان تازه و ظرف‌های سبزی‌خوردن و پنیر و پیاله‌های ترشی و ماست و نمکدان اطراف سفره چیده می‌شد. به تعداد مهمان‌ها بشقاب کنار سفره می‌گذاشتند. ظرف‌های پیش‌غذا و پس‌غذا را در سفره می‌چیدند. قاب‌ها یا لنگری (سینی)های چلو سفید و پلو، که با کمی برنج زعفرانی آرایش شده بود، با کفگیر بهره در یک ردیف وسط سفره قرار می‌گرفت. گوشت و مرغ معمولاً لای پلو نیمه پنهان بود و قدح‌ها و کاسه‌های آش و خورش را با ملاقه و قاشق به طورِ قرینه در ردیف سینی‌های پلو می‌چیدند. پیش‌غذا و هوسانه و پس‌غذا یا دسر، مانند بورانی وکشک و لبو وکدو و بادنجان سرخ کرده وکشک و



بادنجان و شامی و حلوا و خرما و خربزه و غیره، در بشقاب‌های لب‌تخت در گوشه وکنار سفره پراکنده می‌شد، به طوری که در دسترس همه باشد. برای هر پنج شش نفر مهمان یک قدح افشره یا دوغ با یخ و قاشق چوبی افشره خوری و لیوان بلوری در نظر می‌گرفتند. غذا همیشه بسیار بیشتر از اشتهای مهمانان بود، به طوری که مقدار زیادی در سفره باقی می‌ماند. این غذا را سپس خدمتگاران و آن عده از اعضای خانواده که در مجلس حاضر نمی‌شدند می‌خوردند و به مستمندان محل هم می‌دادند.

وقتی که چیدن سفره کامل می‌شد، میزبان در حال ایستاده هردو دست را بر سینه می‌گذاشت و می‌گفت: «بسم‌الله، بفرمایید.» مهمانان منتظر می‌ماندند تا مسن‌ترین و محترم‌ترین فرد از جای خود حرکت کند، سپس آهسته به طرف سفره می‌رفتند. هرگاه مهمانی سر سفره نمی‌آمد، این نشان می‌داد که به‌مناسبتی از میزبان گله‌مند است، ولی با آمدن به مجلس مهمانی گام خود را برای آشتی برداشته است و حالا منتظر است که میزبان از او دل‌جویی کند؛ یا اصولاً با میزبان میانه‌ای ندارد و حاضر نیست نان و نمک او را بخورد.

همه چهارزانو یا دوزانو جلو بشقاب خود می‌نشستند، ولی دست به غذا نمی‌بردند تا مهمان ارشد غذای خود را بکشد. در این فاصله همه با تحسین به ظرف‌های غذا و آرایش سفره نگاه می‌کردند؛ بعضی «به به!» می‌گفتند و دیگران با حرکت سر تصدیق می‌کردند. هنگام دست‌بردن به غذا همه زیر لب «بسم‌الله» می‌گفتند و سپس غذای خود را در سکوت می‌خوردند. گاهی مهمان‌های بزرگ‌سال با گفتن «عجب آشی است!» یا «عجب خورشی است!» غذا را تحسین می‌کردند.

صرف غذا ترتیب معینی نداشت؛ هرکس هرچه می‌خواست برای خودش می‌کشید. میزبان مهمانان را به خوردن تشویق می‌کرد و گاهی شخصاً با اصرار برای آن‌ها غذا می‌کشید. سبزی خوردن را هرکسی با دست برمی‌داشت وکنار بشقاب خود روی سفره می‌ریخت. ترشی و ماست و بورانی و مانند این‌ها با قاشق به بشقاب اضافه می‌شد. معمولاً غذا را با آش یا نوعی پیش‌غذا شروع می‌کردند، ولی بسیار پیش می‌آمد که خورنده پس از خوردن پلو یا چلو خورش باز قدری پیش‌غذا یا آش برای خود می‌کشید و این باعث تعجب کسی نمی‌شد. خوردنی‌های شیرین، مانند حلوا و خرما و خربزه، دست آخر خورده می‌شد.

خورنده با چهار انگشت دست راست به‌کمک شست لقمهٔ کوچکی در بشقاب درست می‌کرد، سپس آن را با ظرافت برمی‌داشت و به دهن می‌گذاشت. کسانی که می‌خواستند ظرافت بیشتری به خرج دهند انگشت کوچک را عجالتاً از خدمت مرخص می‌کردند. قاشق فقط در خوردن آش و بورانی و غذاهای شل به کار می‌رفت. نان کمتر خورده می‌شد، ولی گاهی خورندگان لقمهٔ غذا را به کمک یک تکهٔ کوچک نان از بشقاب برمی‌داشتند. چیزهایی مانند حلوا و خرما و شیرینی را با دو انگشت اول و شست می‌خوردند. گرفتن لقمهٔ بزرگ یا «کله گربه‌ای»، پرکردن دهن، ریختن غذا هنگام برداشتن لقمه، صدا درآوردن از دهن یا بازکردن دهن هنگام جویدن غذا و حرف زدن خلافِ ادب محسوب می‌شد. بسیاری از اشخاص دوست داشتند که غذای خود را با یکی دو لقمه نان و پنیر و سبزی تمام کنند، و این را «طلایی‌کردن دهن» می‌نامیدند.

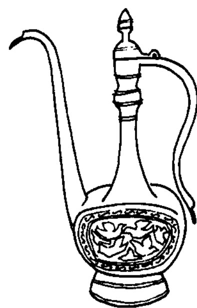
صرف غذا با «الهی شکر» یا «الحمد لله» به پایان می‌رسید. معمولاً یکی از مهمان‌ها که در مرتبهٔ اجتماعی پایین‌تری قرار می‌گرفت و سر و زبان بهتری داشت، از طرف همه میزبان را دعا می‌کرد: «خداوند درِ خانهٔ شما را همیشه باز نگه دارد»، یا «خداوند رزق و روزی شما را زیاد کند»، یا «سفرهٔ شما همیشه پهن باشد». گاهی از طرف بزرگ‌ترها اشاره‌ای هم به تهیه کنندگان غذا می‌شد: «دست و پنجه‌شان درد نکند»، یا «اینَ دست و پنجه را باید طلا گرفت».

آنگاه دوباره آفتابه و لگن دور می‌گشت، دست‌ها شسته و خشک می‌شد، و مهمان‌ها به سرِ جای خود برمی‌گشتند و باز بساط چای و قلیان به مجلس می‌آمد. سفره برچیده می‌شد، ولی معمولاً ظرف‌های خربزه و حلوا و خرما و مانند این‌ها را در مجلس باقی می‌گذاشتند. پس از شام مقرراتِ مجلس راحت‌تر می‌شد و گروه‌های کوچک دوستان نزدیک دور هم می‌نشستند.

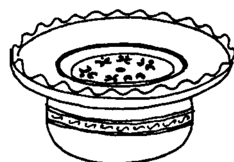
هنگام رفتن، مهمان‌ها یکایک با میزبان خداحافظی می‌کردند و میزبان آن‌ها را تا دم در بدرقه می‌کرد. اگر میزبان آشپز یا پیش‌خدمت داشت مهمان‌ها می‌توانستند او را صدا کنند و در ضمن تعریف از دست پخت و خدمت او انعامی کف دستش بگذارند؛ این کار مجاز بود و باعث رنجش میزبان نمی‌شد.

آنچه گذشت مربوط به مهمانی کمابیش رسمی بود، یعنی وقتی که میزبان به مناسبتی رسماً از جمعی از دوستان و آشنایان خود برای صرف شام دعوت کرده باشد. ولی طبعاً نوعی مهمانیِ غیررسمی هم در میان مردم رسم بوده است.

مهمان غیررسمی شخصی بود که به مناسبت خویشاوندی یا دوستی تصمیم می‌گرفت تنها یا با خانواده‌اش سری به خانوادهٔ میزبان بزند، یا مسافری که گذارش به شهر یا روستای میزبان می‌افتاد و، باز به همان مناسبت، به خودش اجازه می‌داد که یک یا چند شب در خانهٔ میزبان منزل کند و بر سر سفرهٔ خانوادگی او بنشیند. مسافرخانه و تالار غذاخوری برای مردم غریب و بی‌کس وکار بود، و به همین جهت این مؤسسات تا عصر جدید در جامعهٔ ما رشدی نداشته‌اند. درهرحال، پذیرایی از مهمان سرزده یکی از وظایف حتمی هر خانوادهٔ آبرومندی محسوب می‌شد و آنچه ما به عنوان مهمان‌نوازی ایرانی از آن نام می‌بریم در این‌گونه مواقع بیشتر خود را نشان می‌داد.



سفرهٔ خانوادگی معمولاً چرمی و گِرد بود و اعضای خانواده دور آن روی زمین می‌نشستند. افرادِ خانواده دست را در حیاط می‌شستند، ولی برای پدر خانواده و مهمان آفتابه و لگن به اتاق می‌آوردند. پلو خورش را معمولاً از یک لنگری بزرگ و آش را در کاسه‌های تکی می‌خوردند. با آمدن مهمان سفره اندکی رنگین‌تر، غذا اندکی چرب‌تر و شیرین‌تر و محیط خانه بسیارگرم‌تر می‌شد؛ چربی و شیرینی مواد کم‌یابی بودند که مقدار آن‌ها حد سخاوت و



**مهمان‌نوازی را نشان می‌داد؛ حضور مهمان موهبتی بود که همهٔ افراد خانواده از آن لذت می‌بردند و یاد آن را سال‌ها در خاطر نگه می‌داشتند.**

**گذشته از رسم غذا خوردن با دست و از یک ظرف، که به نظر می‌رسد برای همیشه از میان ما رفته است، بسیاری از این مراسم و شیوه‌های زندگی و پذیرایی هنوز، کم یا بیش، در بخش‌های بزرگی از جامعهٔ ایرانی به قوت خود باقی است.**

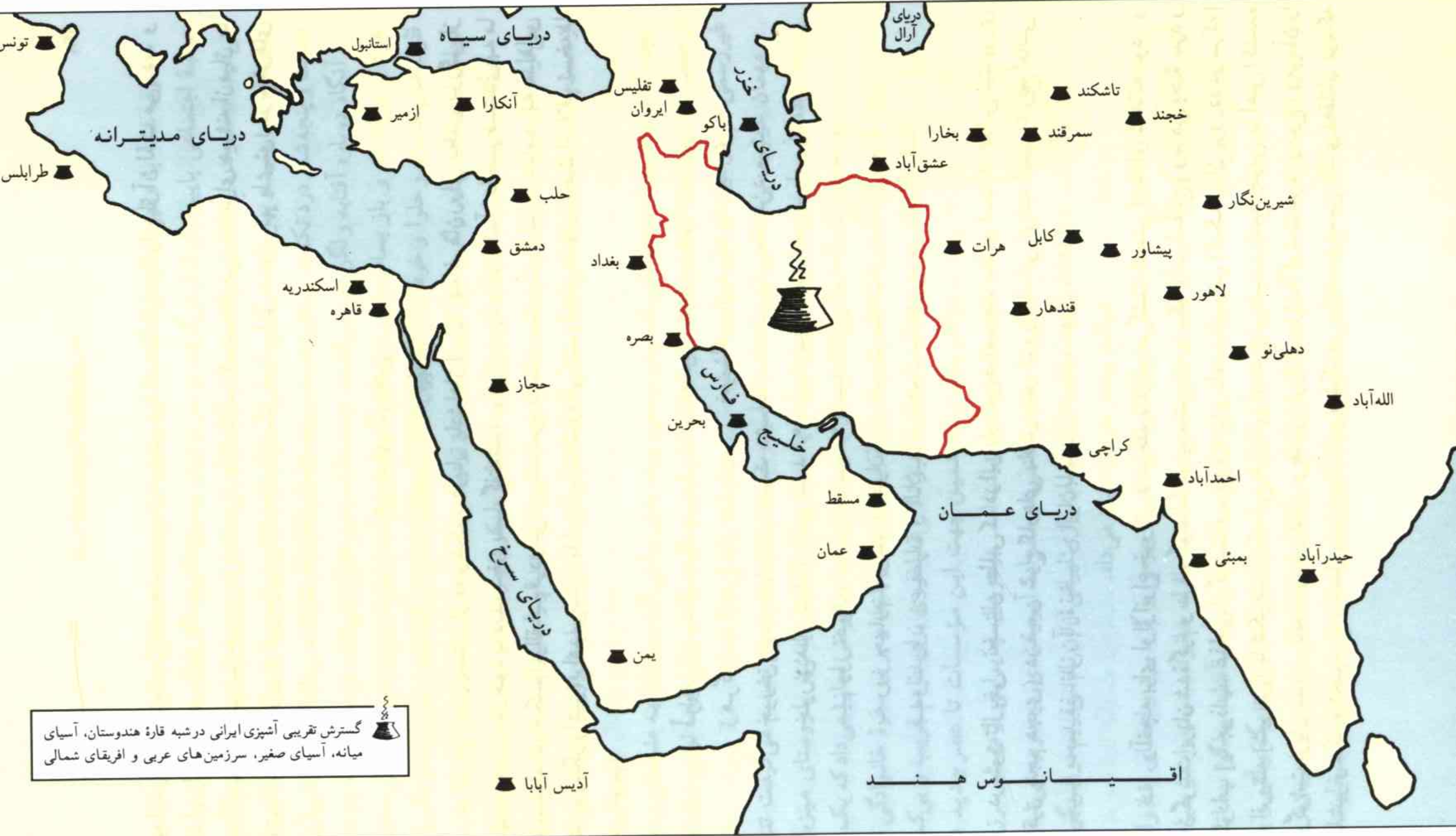
## دورنمای تاریخی

**در تاریخ زمان باستان از فرو شکوه دربار پادشاهان ایران، که فرمان‌روای بخش بزرگی از جهان متمدن زمان خود بودند، سخن بسیار گفته شده، ولی از خورد و خوراک آن‌ها خبر مستندی به ما نرسیده است. حکیم ابوالقاسم فردوسی در بند سوم داستان جمشید، در آغاز *شاهنامه*، به غذاهایی که خورشگر (آشپز) فراهم می‌سازد با این ابیات اشاره می‌کند (البته ما وارد بحث اختلاف نسخه‌ها نمی‌شویم):**

فراوان نبود آن زمان پرورش — که کمتر بُد از خوردنی‌ها خورش
ز هرگوشت از مرغ واز چارپای — خورشگر بیاورد یک یک به جای
خورش زردهٔ خایه دادش نخست — بدان داشتش یک زمان تن درست
خورش‌ها ز کبک و تذروِ سپید — بسازید و آمد دلی پر امید
سیُم روز خوان را به مرغ و بره — بیاراستش گونه‌گون یک‌سره
به روز چهارم چو بنهاد خوان — خورش ساخت از پشت گاوِ جوان
بدواندرون زعفران و گلاب — همان سال‌خورده می و مُشکِ ناب

**در متون تاریخی، نخستین مطلبی که در این باره می‌خوانیم چند سطری است که ثعالبی نیشابوری (قرن پنجم هجری) در ضمن شرح کارهای بلاش پسر فیروز ساسانی نوشته است (*تاریخ ثعالبی*،** ترجمهٔ محمد فضائلی، پارهٔ نخست: ایران باستان، نشر نقره، تهران ۱۳۶۸):

**«... و آنچه برای او از انواع خوردنی‌ها ساخته و فراهم می‌گشت قسمتی از غذای شاهانه بود، و آن گوشتِ بریان شدهٔ گرم و سرد و گوسالهٔ در پوست پخته و سکبا [آش اسفناج] و ماهی پختهٔ سرد و گوداب [یا جوذاب، غذایی از گوشت و برنج و قند] و دلمه و مَصوص [کبک بریانِ پرورده در سرکه] و افروشه [شیرینی] با شکر طبرزد که نوع خراسانی آن مرغِ بر باب‌زن [سیخ چوبی یا آهنی] کشیده وگوشت بریان شده در تابه با روغن گاوی و خامیز [لرزانک یا ژلهٔ گوشت سرد] و نوع رومی آن را با شیر و شکر و تخم مرغ و عسل و برنج و روغن و شکر می‌ساختند و قسمی غذای دهقانان بود که**


دریای مدیترانه
دریای سیاه
دریای خزر
دریای آرال
خلیج فارس
دریای سرخ
دریای عمان
اقیانوس هند
تونس
طرابلس
استانبول
ازمیر
آنکارا
تفلیس
ایروان
باکو
حلب
دمشق
اسکندریه
قاهره
بغداد
بصره
حجاز
بحرین
مسقط
عمان
یمن
آدیس آبابا
تاشکند
خجند
سمرقند
بخارا
عشق‌آباد
شیرین‌نگار
هرات
کابل
پیشاور
قندهار
لاهور
دهلی‌نو
الله‌آباد
کراچی
احمدآباد
بمبئی
حیدرآباد
گسترش تقریبی آشپزی ایرانی در شبه قارهٔ هندوستان، آسیای میانه، آسیای صغیر، سرزمین‌های عربی و افریقای شمالی

گوشت نمک‌سود و نارسود [پرورده در آب انار] گوسفند و تخم مرغِ پخته، بوده است» (صفحهٔ ۳۷۷).

در *تاریخ ثعالبی* گفت‌وگویی هم از زبان خسرو پرویز ساسانی و خدمت‌گارش، رودکِ خوش‌آرزو، نقل شده است. ثعالبی می‌گوید که این رودک «غلامی بود از فرزندان دهگانان که ویژهٔ خدمت پرویز بود [و] در پاکیزه فراهم آوردن خوردنی‌ها وگوارا ساختن غذاها و خوب عرضه کردن و زیبا توصیف کردن آن‌ها سرآمد بود» (صفحهٔ ۴۴۷)؛ سپس چنین ادامه می‌دهد:

«... روزی پرویز از او پرسید: گواراتر و موافقِ طبع‌تر و لذیذترین غذاها کدام است؟ گفت: آن غذایی که با سلامت تن و آسایش خیال و شادی دل و اشتها و گرسنگیِ زیاد با یاران و دوستان صرف کنی. گفت: چه خوب گفتی! اینک بگو گواراترین گوشت چهارپایان کدام است؟ گفت: گوشتِ بره‌یی که شیر دو میش نوشیده و دو ماه چریده، به سیخ کشیده و در تنور کباب شده باشد، یا گوشت بزغالهٔ فربی که شوربا با آن طبخ کنند، یا گوشت سینهٔ مادهٔ گاو گشن ناگرفته و فربی که از آن سکبا [آش ساک: اسفناج] فراهم کنند. گفت: نیکوگفتی. [اکنون] به من بگوی لذیذترین خوراک‌ها کدام است؟ گفت: مغزاستخوان و سر [مُخ]. گفت: بهترین گوشت پرندگان را برگوی. گفت: تذروِ فربی جوان که با کبک زمستانه و تخم کبوتر در روغن پخته و جوجهٔ مرغ که در جوانهٔ گندم و شاه دانه و روغن زیتون پرورده شده باشد. گفت: بهترین ترشی‌ها کدام‌اند؟ گفت: گوشت نازکِ گوساله که در سرکهٔ بسیار ترش و خردلِ تند و تیز خوابانده باشند. گفت: بهترین خامیز [ظاهراً نوعی ژلهٔ گوشت] کدام است؟ گفت: گوشت‌های آهوان که خُرد و نازک کرده و در سرکه و خردل و آبکامه [آبِ گوشت] و شِبِت و سیر و زیرهٔ سبز و زیرهٔ سیاه کرمانی بپرورند. گفت: بهترین شیرینی‌ها کدام است؟ گفت: اشکنه [که ظاهراً نام نوعی شیرینی بوده است] که با آرد برنج و شیر ماک و چربی آهو و قند فراهم آرند و دیگر جوزینه که با روغن بادام شیرین و شربت قند و گلاب سازند و دیگر لوزینه و نبات و گلاب و دیگر پالوده با شکر و عسل» (صفحه‌های ۴۴۷-۴۴۸).

اگر آنچه را که فردوسی و ثعالبی نام می‌برند نمونه‌هایی از غذای شاهان زمان باستان فرض کنیم، باید گفت در آشپزخانهٔ این شاهان غذایی که امروز آشنا باشد کمتر به چشم می‌خورد. گوشتِ شکار و مواد کم‌یاب و گران‌بها را طبعاً باید انتظار داشت؛ منظور فردوسی از خورشِ «پشتِ گاوِ جوان» (راستهٔ گوساله)، مرغ و بره هم بی‌گمان انواع کباب است. به این ترتیب، گذشته از سکبا (آش ساک) و پالوده، از آشپزی ایرانی، به‌ویژه از عناصر اصلی آن، خورش به معنای امروزی کلمه و برنج و نان، اثری نمی‌بینیم. ولی مسلماً تودهٔ مردم این سرزمین خورد و خوراک ساده‌تر و ارزان‌ترِ خود را داشته‌اند، و سرچشمهٔ اصلی آشپزی ایرانی را باید در همین‌جا جست و جو کنیم. خواهیم دید که در دوره‌های بعد همین خورد و خوراک توده‌ای و روستایی است که به دربار خلفای عباسی و ایلخانانِ مغول و امیران گورکانی نفوذ می‌کند؛ اما پیش از پرداختن به این سرچشمه، باید دید آن

**خورش‌های شاهانه چه‌گونه صرف می‌شده، و آداب بزم و سفره درگذشتهٔ دور این سرزمین به چه صورتی بوده است.**

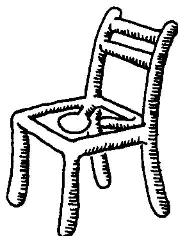
**از بررسی آثار باستانی چنین برمی‌آید که در این منطقه از جهان، دست کم در دربار شاهان و در خانه‌های اشراف، نوعی میز و صندلی و ابزار غذا خوردن وجود داشته است. برای نمونه، نقش روی یک جام ساسانی که درگالری هنر والترز، بالتیمور، ایالات متحده، نگه‌داری می‌شود، مجلس بزمی را نشان می‌دهد که در آن مرد و زنی، که ممکن است شاه و ملکه باشند، روی تخت نشسته‌اند و جلوِ آن‌ها یک سینی پر از غذا روی چارپایه قرار دارد، و غذایی که در سینی کوت شده ممکن است پلو باشد** (نگاه کنید به *هنر ایران*، نوشتهٔ رومان گیرشمن، ترجمهٔ بهرام فره‌وشی، جلد دوم: دورهٔ پارت و ساسانی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران ۱۳۵۰، صفحهٔ ۲۱۸).

**از زمان‌های کهن‌تر هم آثاری به دست آمده است که کمابیش همین صحنه را نشان می‌دهد. یکی از این آثار جامی است مربوط به ۱۲۳۵-۱۲۱۰ پیش از میلاد، که در سال ۱۳۶۱ در بهبهان به‌دست آمده و در میان باستان‌شناسان به نام «جام اَرجان» یا «جام زندگی» شناخته می‌شود و به یک مجموعهٔ خصوصی در تهران تعلق دارد. روی جام ارجان چند مجلس تصویر نقش شده است، ازجمله مجلسی که در آن یک مرد و یک زن روی تخت درکنار میز غذا نشسته‌اند و دو نفر نوازنده با ساز پشت سر آن‌ها ایستاده‌اند** (مجلهٔ *اثر*، نشریهٔ سازمان میراث فرهنگی کشور، شمارهٔ



۱۷ ویژهٔ جام ارجان، بهار ۱۳۶۹). **روی چند جام دیگر، که از دورهٔ هنر ایلامی در لرستان به دست آمده و اکنون در موزه‌های لندن و لیون و موزهٔ هنر مشرق زمینِ رم و در مجموعهٔ خصوصیِ کوتولاکیس در ژنو نگه‌داری می‌شوند، هم تصویرهایی مانند مجلس جامِ ارجان نقش شده است.**

**همچنین، در تصویری که رومان گیرشمن در جلد دوم کتاب *هنر ایران* از کتابی به قلم جی. رولینسون**


مینیاتور صندلی، مفرغ، املش، هزارهٔ اول ق. م.

نقل‌کرده است، چند مرد آشوری را می‌بینیم که روی دو صندلی پشت میز رو به روی هم نشسته‌اند و جام در دست دارند؛ و لازم به گفتن نیست که تمدن‌های آشوری و هخامنشی به‌هم نزدیک بوده‌اند. در موزهٔ ایران باستان هم مینیاتور مفرغی یک صندلی مربوط به هزارهٔ اول پیش از میلاد (دورهٔ هخامنشی) هست که در املش به دست آمده است و شباهت غریبی به صندلیِ امروزی دارد، همچنین در صفحه‌های دیگر این پیش‌گفتار تصویرهای دیگری از ابزارها و ظرف‌های غذاخوری ملاحظه می‌کنید که مربوط به دوره‌های مختلف پیش از اسلام است و درکاوش‌های باستان‌شناسی به دست آمده است. (تهیهٔ این تصویرها به لطف مدیریت و کارکنان موزهٔ ایران باستان برای ناشر مقدور شده است.)

دربارهٔ دورهٔ پانصد سالهٔ حکومت پارت‌ها یا اشکانیان، چنان‌که می‌دانیم اطلاع ما بسیار اندک است؛ فردوسی سرگذشت آن‌ها را با این بیت معروف برگزار می‌کند:

از ایشان به جز نام نشنیده‌ام / نه در نامهٔ خسروان دیده‌ام....

اما گذشته از *شاهنامهٔ* فردوسی و *تاریخ ثعالبی*، دربارهٔ زندگی ایرانیان در دورهٔ اخیر ساسانی، از متون تاریخی و ادبی و سِیَر عربی هم اطلاعاتی به دست می‌آید. شادروان محمدعلی امام شوشتری در مقاله‌ای با عنوان «*هنر زیبای خوراک پزی و خوان آرایی در ایران باستان*» (مجلهٔ *بررسی‌های تاریخی*، شمارهٔ ۱، سال سوم، ۱۳۴۷، صفحه‌های ۹۷-۱۲۴) مقداری از این اطلاعات را گرد آورده است. آنچه از این نوشته‌های قدیم و مشاهدات خارجیان در زمان‌های اخیر بر می‌آید این است که سفرهٔ شاهان ایران رنگین بوده است، ولی آداب سفره چندان راحت به نظر نمی‌رسد. امام شوشتری از قول جاحظِ بصری، نویسندهٔ عرب درقرن سوم هجری، درکتاب *التاج* یا *اخلاق‌الملوک* (که مطالبِ آن از یک کتاب پهلوی به نام *آیین‌نامک* گرفته شده) چنین نقل می‌کند که:

«... پیش از آغاز شدن بزم در ایوان، مردی که بر ستّاره (پردهٔ شاهی) گمارده بود و پسر یکی ازاسواران بود و خُرَّم‌باش نامیده می‌شد، بر بلندترین جا برمی‌آمد و بانگ برمی‌داشت، چنان‌که همهٔ حاضران بشنوند: ای زبان سرت را نگه‌دار، زیرا امروز با پادشاه همنشین خواهی بود!»

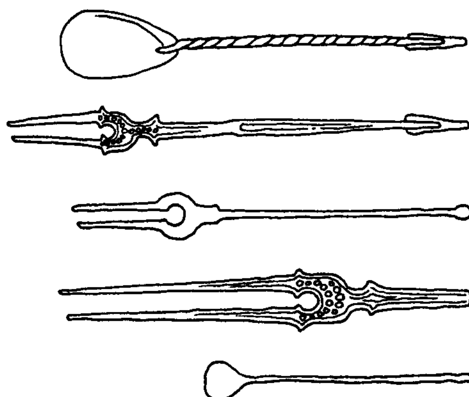
بنا به گفتهٔ جاحِظ، مهمانان بر حسب مقام و مرتبهٔ اجتماعی‌شان درجاهای معین می‌نشستند و «بر خوان شاه هیچ‌کس نباید با او سخن جدی یا شوخی بگوید، و اگر خودش سخن گفت نباید مانندهٔ آن را دیگری بیاورد؛ تنها باید با فروتنی به سخن او گوش فرا داشت»؛ و «هنگامی که شاهنشاه خوراکی می‌خورَد هیچ‌کس نباید به او دیده بدوزد و نیز هیچ‌کس نباید دست به پیش‌دستی او دراز کند». منظور نویسنده مسلماً این نیست که دست دراز کردن به پیش‌دستی اشخاص دیگر در میانِ ایرانیان مجاز بوده است. اما «از آیین‌های شاهی یکی آن است که در پیشِ روی هر مهمان یک ظرف از همان خوراک‌ها نهاده شود ــ سفت یا نرم، گرم یا سرد ــ که پیش روی پادشاه نهاده‌اند، و شاه

هیچ‌گاه نباید خود را به خوراکی به جز خوراکی مهمانانش ویژه سازد». همچنین، از قراری که جاحظ می‌گوید «درهنگام پیش آمدن حوادث سخت، مانند جنگ و امثال آن، خوان گستری در دربار موقوف می‌شد و بر خوانِ شاهنشاه جز نان و نمک و سرکه و سبزی چیزی نمی‌نهادند و خوالیگر [آشپز] درطبقی بزم‌آورد [لقمهٔ پیچیده یا ساندویچ] می‌آورد...»

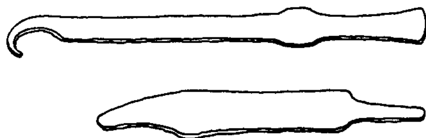
درخصوص ابزار غذا خوردن، امام شوشتری معتقد است که «در ایران باستان خوراک را با چنگال وقاشق می‌خوردند»؛ زیرا «بگذریم از قاشق‌ها و چنگال‌هایی که درکاوش‌های باستان شناسی به‌دست آمده، گفت وگوهایی است که درسدهٔ دوم و سوم هجری میان شعوبیان و هواخواهان عرب درگرفته بود و از جمله در این زمینه نیز سخن رفته است [که] ایرانیان دست آلودن به خوراک را زشت می‌دانستند...» واقعیت این است که ابزارهایی، مانند کارد کوچک و چنگالِ دوشاخه و ملاقهٔ پایه‌داری که می‌توان روی سفره گذاشت بدون آن که کفهٔ آن با سفره تماس پیدا کند، از زمان باستان برجا مانده و نمونه‌های آن درموزهٔ ایران باستان نگه داری می‌شود؛ و این ابزارها ممکن است ویژهٔ غذا خوردن بوده باشد. نکته‌ای که نظر امام شوشتری را تأیید می‌کند این است که، چنان‌که خود او آورده است، دینوَری، نویسندهٔ ایرانی‌تبار عرب در قرن سوم هجری، درکتاب *عُیون الاخبار* می‌گوید: «در *آیین نامک* خوانده‌ام: مردی از بزرگان به پسرش اندرز می‌داد که هر زمان لقمه در دهان داری به چپ و راستِ خود مپیچ... [و] هیچ‌گاه لقمه با کارد برمدار»، و این نشان می‌دهد که سر سفره کاردهایی در دسترس خورندگان بوده است؛ ولی همان مرد اضافه می‌کند که «دستت را با جامه‌ات پاک مکن». به هرحال، آنچه در نقش‌های باستانی یا درمتون قدیم در این باره می‌بینیم مربوط به زندگی پادشاهان و اشراف است، و اگر زندگیِ این طبقه را نمایندهٔ تمدن ایرانی در آن زمان درنظر بگیریم، به جرأت می‌توان گفت که در این تمدن میز و صندلی و کارد و چنگال غذا خوری وجود داشته است.



قاشق سفالی، سیَلک کاشان، هزارهٔ اول ق.م.



چند قاشق و چنگال، مفرغ، فارس و شوش، ساسانی.



کارد وکارد چنگک‌دار، مفرغ، لرستان، هزارهٔ اول ق.م.

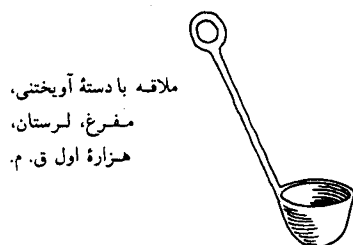
اما شاید اصرار شادروان امام شوشتری بر این‌که ایرانیان باستان غذا را با کارد و چنگال

می‌خورده‌اند ناشی از این اندیشه باشد که در زمان ما این‌کار نشانهٔ تمدن و فرهنگ شناخته می‌شود و غذا خوردن روی زمین و با دست اسباب سرشکستگی به شمار می‌رود. واقعیت این است که در جهان امروز هم بسیاری از مردم با فرهنگ، از جمله بخش‌های بزرگی از مردم هندوستان، روی زمین و با دست غذا می‌خورند و نه تنها خود آن‌ها این کار را ننگ نمی‌دانند، بلکه از لحاظ بسیاری از مردم دیگر هم نشانهٔ حقیقی تمدن و فرهنگ میز و صندلی و کارد و چنگال نیست، بلکه این است که انسان بتواند راه و رسم‌های گوناگون زندگی بشری را با وسعت نظر و به دیدهٔ قبول ببیند.

خواه رسم نشستن روی صندلی و به کار بردن کارد و چنگال به دربار شاهان منحصر بوده باشد و خواه در میان تودهٔ مردم هم جریان داشته، آنچه مسلم است، مردم ایران در دوره‌های بعد روی زمین می‌نشسته‌اند و با دست غذا می‌خورده‌اند، و پادشاهان هم از این رسم مستثنا نبوده‌اند، یا به هرحال این رسم به آن‌ها هم سرایت کرده بوده است. حدود هزار سال بعد از جاحظ و دینوَری، یک جهان‌گرد آلمانی به نام یاکوب ادوارد پولاک که گذارش به دربار محمد شاه قاجار می‌افتد در سفرنامهٔ خود می‌نویسد:

«... من بارها [از زبان محمدشاه] شنیدم که می‌گفت: «شما چه‌طور با این ابزارها غذا می‌خورید، مزهٔ غذا از سر انگشتانِ آدم شروع می‌شود» (*سفرنامهٔ پولاک*، ترجمهٔ کیکاووس جهانداری، انتشارات خوارزمی، تهران ۱۳۶۸، صفحهٔ ۹۹).

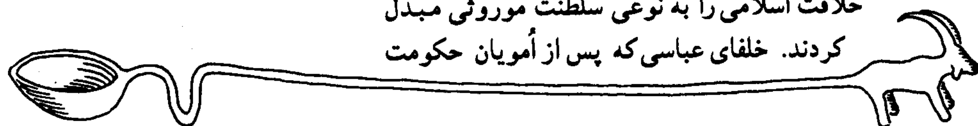
امروز به نظر می‌رسد که رسم غذا خوردن با دست در جامعهٔ ما برافتاده است. این البته جای نگرانی نیست؛ ولی از طرف دیگر هیچ لزومی ندارد از این که درگذشتهٔ دور یا نزدیک چنین رسمی در جامعهٔ ما جریان داشته است احساسِ سرشکستگی بکنیم.

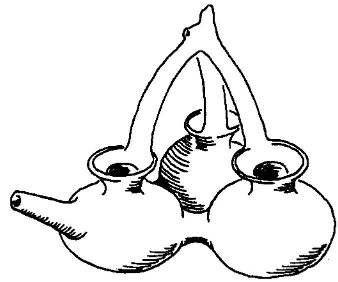

ملاقه با دستهٔ آویختنی، مفرغ، لرستان، هزارهٔ اول ق. م.


ملاقهٔ سفالی، سیَلک کاشان، هزارهٔ اول ق. م.


ملاقه، مفرغ، حَسَنلو، هزارهٔ اول ق. م.

با ظهور اسلام و آمدن اعراب به ایران، که چند سالی پس از زمان خسرو پرویز پیش می‌آید، دودمان شاهان ساسانی برمی‌افتد، ولی شیوهٔ زندگی پُر تجمل آن‌ها فراموش نمی‌شود. پس از دورهٔ کوتاه خلفای راشدین، که با زهد و ریاضت زندگی می‌کردند، حکومت قلمرو اسلام به دست اُمویان می‌افتد، که خلافت اسلامی را به نوعی سلطنت موروثی مبدل کردند. خلفای عباسی که پس از اُمویان حکومت


ملاقهٔ پایه دار، مفرغ، عَمارلو، هزارهٔ اول ق. م. شاخ بـز وسیلهٔ آویختن است.



ظرف سه‌قلو، سفال،
شاه تپه، اواخر هزارهٔ دوم ق. م.

را به‌دست گرفتند گویا در ابتدا کوشیدند که راه و رسم خلفای راشدین را زنده کنند، و شاید با همین وسیله هم به قدرت رسیدند؛ ولی ادامهٔ آن راه و رسم با ثروت و قدرت نوبنیادِ عباسیان تناسبی نداشت و دیری نگذشت که آن‌ها در راه تجمل و تکلف از اُمویان پیش‌تر رفتند.

عباسیان امپراتوری ساسانی را که به دست فاتحانِ عرب افتاده بود به کمک ایرانیان از چنگ خاندان بنی‌امیه درآوردند و پایتخت آن‌ها، شهر بغداد، در خاک ایران و در کنارِ ویرانه‌های کاخ ساسانیان ــ ایوان مداین ــ بنا شد. این وارثان امپراتوری ساسانی طبعاً شیوهٔ زندگیِ شاهان ساسانی را هم در پیش گرفتند، به‌ویژه آن که فاتحان عرب خود مردمان بادیه‌نشین ساده‌ای بودند و با ظهور اسلام تازه از تاریکی زندگانی بدوی و دوران جاهلیت بیرون می‌آمدند، و به هرحال هنگام آمدن به ایران از باب تمدن و لوازم آن چیزی با خود نیاوردند. در بادیه سوخت پیدا نمی‌شد و پخت و پز بسیار کم صورت می‌گرفت. آن مقدار شاخ و برگ خشک نخل خرما که در واحه‌های جسته گریختهٔ جزیرةالعرب به دست می‌آمد تابه یا تنورِ نان را به زحمت گرم می‌کرد، و اگر هم غذایی در خلوارهٔ تنور یا درکنار تابه پخته می‌شد ناگزیر بسیار ساده و بدوی بود.

همچنین، گردانندگان دربار عباسیان فارس‌ها و کردها و ترک‌های ایرانی بودند و شیوه‌های زندگیِ شاهانه را این‌ها به خلفا می‌آموختند. به این ترتیب سنت‌های عیش و نوش ساسانیان به دربار عباسی منتقل می‌شود و در آنجا ادامه می‌یابد. از این زندگانی پر از تجمل و بیهودگی تصویرهایی در ادبیاتِ عربی باقی مانده است.

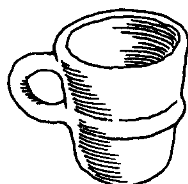
مسعودی، مورخ عرب در قرن چهارم هجری، در کتاب *مُروج الذَهَب و معادن الجوهر* (مَرغ‌زارهای زرین وکان‌های گوهر) از زندگی در دربار اَلمُستَکفی‌بالله، یکی از خلفای عباسی در اواسط قرنِ چهارم، صحنه‌ای ترسیم می‌کند که از لحاظ منظور ما شایان توجه است. (این کتاب با همان عنوانِ عربی به قلم شادروان ابوالقاسم پاینده به فارسی درآمده است، ولی به علت افتادگی‌هایی که در ترجمهٔ فارسی دیده می‌شود ما مطلب خود را از منابع انگلیسی و فرانسوی نقل می‌کنیم.)

مسعودی می‌نویسد که روزی مستکفی درباریان خود را فرا می‌خواند و از آن‌ها می‌خواهد که هرچه شعر دربارهٔ غذا می‌دانند برای او بخوانند، و آن‌ها شعرهای بسیاری را که شعرای عرب دربارهٔ نعمت‌های تازهٔ خوردنی و نوشیدنی سروده بودند برای خلیفه می‌خوانند. سپس خلیفه فرمان می‌دهد که همهٔ غذاهایی را که نام‌شان در آن اشعار آمده برایش فراهم کنند. به چند رقم از این غذاها توجه کنید:

بزغالهٔ بریان، مرغ مسمّن، تیهوی سرخ کرده، تخم مرغ نیمرو، مارچوبه، رطب تازه، پنیر تند، سرکهٔ تیز، شکر اهواز، سنبوسه، تردینه، بورانی، هریسه (هلیم)، زرده (شله زرد)... .

گذشته از کلماتی مانند بزغاله و مرغ که طبعاً معادل عربی هم دارند، نام باقی غذاها به فارسی آمده است. (منظور از «تردینه» روشن نیست، شاید ترینه یا همان ترید باشد؛ ولی در فارسی بودنِ کلمه شکی نمی‌توان داشت.) مسعودی در همان‌جا از قول یکی از درباریانِ مستکفی غذای دیگری را هم توصیف می‌کند، که درواقع همان چیزی است که امروز ساندویچ نامیده می‌شود:

«... دو پارهٔ نان برگیر و روی یکی چند پاره گوشت مرغ بگذار و چند حبه مغز گردو و بادام را چپ و راست بچین؛ برش‌های پنیر و تخم مرغ پخته و دانه‌های زیتون را هم مانند چند نقطه اضافه کن و اندکی نمک بپاش؛ آنگاه نگاه‌کن تا چشمت لذت ببرد، سپس پارهٔ دوم نان را روی آن بگذار وگاز بزن تا آنچه را ساخته‌ای ویران کنی.»



آب خوری، سفال،
سیَلک کاشان، هزارهٔ اول ق. م.



فنجان، مفرغ،
مارلیک، اواخر هزارهٔ دوم
و اوایل هزارهٔ اول ق. م.

روشن است‌که، شاید به‌جز زیتون، همهٔ اجزای این ساندویچ از سرزمین ایران به آشپزخانهٔ خلیفهٔ عباسی و اشراف پیرامون او می‌رفته است. (و اما برای خاطر خوانندگانی که احیاناً نگرانِ سرنوشت این خلیفهٔ بی‌کار و هنردوست هستند می‌توان از تاریخ مسعودی نقل کرد که یک سال و چهار ماه پس از به تخت نشستن او یکی از سرداران ایرانی‌اش به نامِ احمد فرزند بویهٔ دیلمی بر ضد اوکودتا می‌کند، چشمانش را میل می‌کشد و برادرش را به‌نام المطیع لله به‌جای او بر تختِ خلافت می‌نشاند. زمان درگذشت مستکفیِ نابینا در تاریخ ثبت نشده است.)

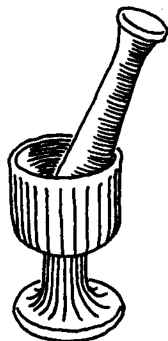
نویسندهٔ *مروج الذهب* کتاب بسیار بزرگ‌تری هم داشته است به نامِ *اخبارالزمان*، که متأسفانه از میان رفته، ولی فهرستی از مطالب آن در مقدمهٔ *مروج الذهب* آمده است. در این فهرست مسعودی می‌گوید که خواننده در آن‌کتاب «نکات تازهٔ بسیار می‌خواند، چه دربارهٔ انواعِ نوشیدنی‌ها و شیرینی‌ها و چه طرز چیدن آن‌ها در سبد یا روی سینی، به شکل هرم یا ردیف‌های قرینه، با همهٔ توضیحات مربوط به آن‌ها، همراه با خلاصه‌ای از هنر آشپزی که دانستن آن برای خورندگان لازم است و هیچ فرد متشخصی نباید از آن غافل بماند؛ همچنین، دربارهٔ روش‌های تازه در تهیهٔ خورش‌ها و آمیختن انواع روایح و ادویه، و موضوع گفت و گو در مجالس و طرز شستن دست در برابر میزبان و بدرود گفتن با او.» (این بند در ترجمهٔ فارسی کتابِ *مروج الذهب* دیده نمی‌شود.)

پیداست که از چندی پیش از زمان مسعودی نوشتن و سخن گفتن دربارهٔ خوراک و نوشاک و طرزِ تهیهٔ آن‌ها در جهان اسلامی و در مرکز این جهان، شهر بغداد، رسم رایج بوده است؛ گیرم این که بعضی «روش‌های تازه» هم، لابد از جاهایی که این روش‌ها چندان تازگی نداشته، به بغداد می‌رسیده است. آنچه مسلم است، در این دوره رساله‌های فراوانی دربارهٔ آشپزی به زبان عربی نوشته شده،

که از آن‌ها فقط نامی در آثار دیگران برجا مانده است. از دوره‌های اخیرتر چندین کتاب و رسالهٔ آشپزی هم به زبان فارسی و اردو برجا مانده، که بیشتر آن‌ها در هندوستان نوشته شده است و ما کمی بعد در بحث آشپزی دربار پادشاهان گورکانی هند به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

از میان رساله‌های آشپزی فارسی سه رساله به چاپ رسیده است، یکی *کارنامه* نوشتهٔ حاجی محمدعلی باورچی بغدادی که رسالهٔ خود را برای یکی از رجال عصر شاه اسماعیل اول صفوی تألیف کرده است، و دیگری *مادّة‌الحیوة* اثر شخصی به نام نورالله که، از قراری که خودش می‌گوید، آشپز شاه عباس اول بوده است. این دو رساله را استاد ایرج افشار درکتابی با عنوان *آشپزی دورهٔ صفوی* (انتشارات سروش، تهران ۱۳۶۰) منتشرکرده است. (برای دیدن فهرستی از رساله‌های آشپزی عربی و فارسی نگاه کنید به مقدمهٔ آن کتاب.) رسالهٔ سوم *سفرهٔ اطعمه* (انتشارات بنیادِ فرهنگ ایران، تهران ۱۳۵۳) نام دارد و به قلم میرزا علی اکبرخان کاشانی، آشپزباشی دربارِ ناصرالدین شاه، برای دکتر دِزیره طولوزان، پزشک دربار، تألیف شده است. رساله‌های دورهٔ صفوی مجموعه‌ای است از دستور غذاهایی که در دربار صفوی پخته می‌شده و بیشتر از لحاظ تاریخی و کلمات و اصطلاحات فراوانی که در آن‌ها دیده می‌شود ارزش دارد، ولی به کار بستن این دستورها به آسانی مقدور نیست؛ رسالهٔ قاجاری مجموعهٔ کامل و روشنی است از غذاهایی که در دورهٔ ناصرالدین‌شاه در تهران و جاهای دیگر رایج بوده است، و از بعضی غذاها و مواد گران‌بها که بگذریم، نفوذ آشپزی متعارف مردم ایران را در دربار شاهان قاجار نشان می‌دهد. نگارنده از هر سه رساله دستورهایی اقتباس و آزمایش کرده و در متن کتاب مستطاب آورده است.

اما از میان رساله‌های قدیم عربی دو رساله به دست آمده و شهرت یافته است؛ یکی *کتاب الطَبیخ* (*کتاب آشپزی*) که در سال ۱۹۳۹ میلادی به قلم ای. جی. آربری (A. J. Arberry) به زبان انگلیسی ترجمه و در لندن منتشر شده است؛ دیگری *کتاب الوَصلة الی الحَبیب فی وَصف الطَیّبات والطیب* (کتابِ رسیدن به دوست، در *شناخت خوردنی‌های گوارا و بویا*)، که ماکسیم ردنسون (Maxime Rodinson) در سال ۱۹۴۹ مقالهٔ مفصلی دربارهٔ آن به زبان فرانسه نوشته و همراه با فهرستی از مطالب آن در پاریس منتشرکرده است. کتاب اول نوشتهٔ شخصی است به نام محمد بنِ حسن بغدادی، که در قرن هفتم هجری (سیزدهم میلادی) زندگی می‌کرده است. نویسندهٔ کتاب دوم به درستی شناخته نشده است؛ ردنسون حدس می‌زند که این شخص یکی از شاه‌زادگان دودمان ایوبی در قرن هشتم هجری (چهاردهمِ میلادی) باشد. به هرحال، مسلم است که در دربار سلاطین ایوبی در شام و مصر هم، مانند بغداد در دورهٔ خلفای عباسی، هنر آشپزی خواهان و خریدار فراوان داشته است؛ ولی از لحاظ مواد و شیوهٔ پخت و پز میان دستورهای محمد بغدادی و شاه زادهٔ ایوبی تفاوت بارزی به چشم نمی‌خورد و هردو را می‌توان نمایندهٔ یک مکتب به شمار آورد.


هاون با دسته،
مفرغ، هخامنشی.

می‌توان گفت که *الطبیخ* و *الوَصلة الی الحبیب* در حقیقت دوکتاب در آشپزیِ

ایرانی هستند، زیراکه در دستورهای آن‌ها کلمات فارسی و غذاهای ایرانی زیر به چشم می‌خورد:

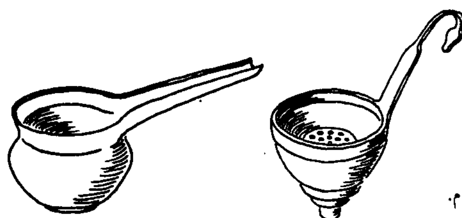
ابزار، ابازیر، اَفزارالطیب (بزرها، دانه‌های خوش‌بو)؛ اُترُنج (ترنج)؛ اسفناخیه (خورشِ اسفناج)؛ برمکیه (برمکی، نوعی عطر)؛ بورانیه (بورانی)؛ تریده، تَردینه (ترید)؛ تنور؛ جان بابا؛ جان منی؛ جرجانیه (گرگانی)؛ حلوا عجمی (شیرینی ایرانی)؛ خاتمِ سلیمان (خاتم البته کلمهٔ عربی است، ولی ترکیب عبارت فارسی است)؛ خاتونیه (خاتونی)؛ خشکنانَج (خشک نانک، نان خشک)؛ خیار؛ رازیانَج (رازیانه)؛ رشته؛ خوش‌لیسه (آرد بوداده با روغن و شکر)؛ زیت عجمیه (روغن ایرانی)؛ زیرباج (زیره‌با، آش زیره)؛ سختور (سُختو یا سُغدی، نوعی گیپا)؛ سغدیه (سغدی)؛ سکباج (سکبا، آش ساک، آش اسفناج)؛ سنبوسَق و سنبوسَج (سنبوسه)؛ سماقیه (خورش سماق)؛ شوربا؛ شوربا خضرا (شوربای سبز)؛ فالوذَج و فالودَق (پالوده)؛ کُردیه (کُردی)؛ کرفس؛ کشک؛ کفته (کوفته)؛ کعک (کاک)؛ ماست؛ مُخ (مغز)؛ نارسرک (چاشنی آب انار و سرکه)؛ نارنجیه (نارنجی، گوشت پرورده در آب نارنج)؛ نرجسیه (نرگسی)؛ نسرین؛ نَرباج (ناربا، آش انار)؛ هریسه (هلیم)؛ یاسمن.

گذشته ازکلمات، بسیاری از موادی‌که در این دستورها آمده از نوعی است که، پیش از آمدنِ اعراب به ایران، در سرزمین عربستان یا به دست نمی‌آمده یا بسیارکم‌یاب بوده است؛ مانند آب‌غوره، آلو، انار، انگور، بادام و چغاله بادام، بنفشه، بهارنارنج، پسته، ریواس، زردآلو، سماق، سیب، کشمش، گردو، گلاب، گل گلاب، نارنج، و مارچوبه. این نکته هم شایان توجه است که در هیچ‌کدام از دستورها از گوشت شتر و بز، که گوشت عادی اعراب بوده است، نشانی نمی‌بینیم؛ گوشت همه جا گوشت بره یا گوسفند است، که پرورش آن در چراگاه‌های ایران مقدور بوده و همیشه در آشپزی ایرانی به کار می‌رفته است. در یک دستور گوشت بزغاله توصیه شده است، ولی ازگوشت گاو هم مانندِ گوشت شتر نامی به میان نمی‌آید.

در سایر متون مربوط به آشپزی و درکتاب‌های تاریخی و ادبی و سیَر عربی هم نام فارسیِ غذاها و مواد غذایی و وسایل آشپزخانه و سفره دیده می‌شود. شادروان امام شوشتری برخی از این‌کلمات را از آن متون بیرون کشیده و در مقالهٔ «*هنر زیبای خوراک‌پزی و خوان‌آرایی در ایرانِ باستان*» برشمرده است؛[1] نام‌ها و اصطلاحات زیر را از آن مقاله استخراج کرده‌ایم:

ابریج: آب‌ریز، آفتابه؛ افاویه: جمع فویه، ضبط عربی بویا، چیزهای خوش‌بو؛ افشرَج: افشرکِ پهلوی و افشرهٔ فارسی، آب میوه و شربت؛ باذنجان: باتنگان پهلوی و بادنجان فارسی؛ باطیه: بادیه؛ جرذانج: گَردانک، گوشتی که با سیخ گردان کباب شود؛ جرذق: گِردک، گردهٔ نان؛ جزر: گزر؛ جوارش: گوارش، شربت‌هایی که برای گوارش غذا می‌نوشیده‌اند؛ جیسوان: گیسوان، نوعی خرما؛ خشاف: خوشاب، خشکبار خیسانده در آب یا پخته در آب و شکر (کمپوت)؛

دستور: دست‌آور، دستمال سفره؛ دستینج و دستیج: دستینک، بشقاب کوچک، پیش‌دستی؛ دستنفویه: دستنبو؛ دوغ‌باج: دوغ‌با، آش دوغ؛ دوق: دوغ؛ دیسق: دیسک، دیس؛ دیک بردیکه: تاس کبابی که در دیگ بر دیگ (بَن ماری) می‌پخته‌اند؛ رشدیه: رشته؛ رودق: رودک، رودهٔ پرشده از گوشت و ادویه، نوعی سوسیس؛ ریباس: ریواس؛ ریصار و رواصیر: ریچار، خوردنی‌های بامزه، مانند ترشی و شیرینی؛ زردی: زرده، شله زرد؛ زرکشیات: زرکشی‌ها، غذاهایی که روی آن‌ها با زعفران آرایش شده باشد؛ زماورد: بَزم‌آورد، غذای پیچیده در نان برای بزم (ساندویچ)؛ سرقع: سرکه؛ سیرج: شیره؛ شورباج: شوربا، آش ساده؛ شنبلید: شنبلیله؛ شوندر: چغندر؛ شیرازیه: شیرازی، ماست چکیده؛ صوبَج: چوبک، نورد یا وردنه؛ طرخون: ترخون؛ فرن: فر، کوره؛ فستقیه: فسنجانِ پسته؛ فوتینَج: پودنه؛ فیشارج، فیشارق، شبارق: پیش‌آرک، آنچه پیش از غذای اصلی سر سفره می‌آورده‌اند، پیش غذا [اردور]؛ قبج: کبک؛ کاس: کاسه؛ کامخ: کامَک، آنچه برای دگرگون کردنِ کام (تغییر ذائقه) می‌خورده‌اند، مانند ترشی و شور و مربا؛ کامخ دارصینی: کامک دارچین؛ کامخ مبوهره: کامک بهار نارنج (مبوهره اسم مفعول است از بهار)؛ کوز: کوزه؛ طابق: تابه؛ مرزنجوش: مرزنگوش؛ نارنج: نارنگ پهلوی و نارنج فارسی.



قیف و صافی، مفرغ
لرستان، قرن هفتم و هشتم ق. م.

ظرف با ریزِ ناودانی (روغن دان؟)
مفرغ، لرستان، اوایل هزارهٔ اول ق. م.

همهٔ این‌ها نشان می‌دهد که آشپزی بسیار پیش‌رفتهٔ دربار خلفای عباسی در بغداد، که ما آن را «آشپزی بغداد» خواهیم نامید، از مکتب قدیم‌تری سرچشمه گرفته که مواد و مصالح و اصطلاحات آن در میان اعراب سابقه نداشته است. این مکتب البته ایرانی است، ولی لزوماً آشپزی درباری نیست، به این معنی که فقط از دربار ساسانی گرفته شده باشد؛ زیرا که اعراب پس از آمدن به ایران بیشتر با تودهٔ مردم این سرزمین سر و کار داشتند و آیین‌های زندگی شهری و روستایی را از آن‌ها یاد می‌گرفتند. ردنسون دربارهٔ دستورهای *الوصلة الی الحبیب* می‌نویسد: «پیداست که پایهٔ این آشپزی را آشپزی روستایی تشکیل می‌دهد.» این درست است، و باز ریشهٔ ایرانی آشپزی بغداد را نشان می‌دهد؛ اعراب پیش از اسلام بدوی و بادیه‌نشین بوده‌اند و تا یکی دو قرن پس از هجرت ـــ زمانی که پایه‌های آشپزی بغداد گذاشته می‌شود ـــ از چیزی به نام «آشپزی روستایی» در میان اعراب نمی‌توان سخن گفت. از طرف دیگر، بسیاری از شهرنشینان ایران، حتی میان طبقهٔ اعیان و در زمان‌های اخیر، مانند بسیاری از مستوفی‌های فراهانی و آشتیانی، با دو سه نسل فاصله به خانواده‌های روستایی تعلق داشته‌اند، و طبیعی است که خورد و خوراک آن‌ها هم رنگ روستایی داشته باشد.

ردنسون تصریح می‌کند که: «اگر فقط از تأثیرات مشهود و معلوم سخن بگوییم، نخستین مقام در

تکوین این آشپزی درباری بدون شک به ایران تعلق می‌گیرد. این حقیقت به قدری آشکار است که نظر مردم آن زمان را هم می‌گرفته است. جاحظ [نویسندهٔ عرب در قرن سوم هجری] چنین نقل می‌کند که اَصْمَعیِ نحوی از دو نفر همسفرهٔ خود می‌پرسد که معمولاً چه می‌خورند، و یکی از آن‌ها جواب می‌دهد: "شبارق و خَبیص و فالوذَج." اصمعی می‌گوید: "این‌ها غذای ایرانیان و خسروان [پادشاهان ساسانی] است، یعنی مغز گندم در بذاق زنبور [عسل] و روغن خالص... این غذای خاندان خطّاب نیست. اگر [عمر] ابن خطّاب این را می‌شنید، تو را سرزنش می‌کرد."» ردنسون اضافه می‌کند: «این نکته از واضحات و مکررات است که قیاس‌کردن غذای بدوی اعراب با غذای پُرمایهٔ ایرانیان باعث رنجش خاطر نخستین فاتحان عرب می‌شده است.» (دربارهٔ شبارق نگاه کنید به کلمهٔ فیشارج در فهرست کلماتی که در صفحهٔ ۹۴ آوردیم؛ خبیص نام عربی افروشه (نوعی شیرینی) است که ثعالبی از آن نام می‌برد؛ فالوذج هم همان پالوده است.)

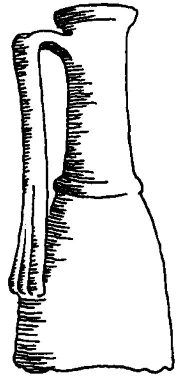
چنان که ردنسون سپس اشاره می‌کند، فیلیپ حِتّی، عرب‌شناس معروف، هم درکتاب *تاریخ عرب* (ترجمهٔ ابوالقاسم پاینده، انتشارات ابن سینا، تهران، ۱۳۴۴) از ریشهٔ ایرانی آشپزی عربی سخن می‌گوید.

البته معنای این سخن آن نیست که اعراب همیشه بدوی باقی ماندند و از جانب آن‌ها هیچ تصرفی درآشپزی ایرانی صورت نگرفت، یا ملل دیگر درآشپزی بغداد سهمی نداشتند. خلافتِ عباسی حکومت بسیار ثروت‌مندی بود که دامنهٔ قلمروش از یک سو به ماوراءالنهر و از سوی دیگر به شمال افریقا می‌رسید؛ مسلم است که از گوشه وکنار این قلمرو خواربار رنگارنگ به بغداد می‌رفته و مردم گوناگون هم آنجا آمد و شد داشته‌اند، و طبعاً خورد و خوراک‌شان را با خود می‌برده‌اند. دراین میان مردم بیزنطیه (قسطنطنیه)، و به واسطهٔ آن‌ها یونانیان (که رومی نامیده می‌شدند)، و نیز مردم مغرب (الجزایر و مراکش امروز) نقش نمایانی داشتند؛ حتی می‌توان گفت که درجریان جنگ‌های صلیبی یهودیان و مسیحیان فلسطین و مردم صقلیه (جزیرهٔ سیسیل) و اندلس (اسپانیای جنوبی) هم بی‌تأثیر نبودند. یادگارهای زندگی بدوی خود اعراب هم، مانند نان و خرما و رطب و بزغالهٔ بریان و بعضی فراورده‌های شیری، البته جای خود را داشتند. به این ترتیب، آشپزیِ بغداد رفته رفته رنگ بین‌المللی و به اصطلاح التقاطی پیدا می‌کند، و این آن چیزی است که سپس به دست ترکان عثمانی می‌رسد و دنبالهٔ آن امروز به نام آشپزی ترکی و عربی شناخته می‌شود (در این باره نگاه کنید به فصل *آشپزی ترکی و عربی*، صفحهٔ ۱۱۰).

ایرانیان هم، چه بر اثر تماس با اعراب در خاک ایران، که مدت‌ها در تصرف اعراب بود، و چه به واسطهٔ قشر نازک اشرافیت ایرانی که در پیرامون دربار عباسی به وجود آمد، با فرهنگ عربی آشنا شدند و، گذشته از دیانت اسلام، بسیاری از آیین‌های زندگی، از جمله پخت و پز بعضی از غذاهای آشپزی بغداد، را از اعراب آموختند؛ گیرم این که مقداری از این آموخته‌ها چیزهایی بود که چند نسل پیش‌تر صورت ابتدایی‌تر آن‌ها را اعراب از ایران به سرزمین خود برده بودند. به این ترتیب بود که مواد تازه‌ای، مانند باقلا و لوبیا و عدس و بامیه با نام‌های عربی‌شان وارد آشپزی ایرانی شدند، و روی بسیاری از مواد و غذاهای ایرانی هم نام عربی گذاشته شد. کلمات قلیه به جای

خورش (که تا دورهٔ صفوی به این معنی به کار می‌رفته است و امروز هم گاهی به گوش می‌خورد)، مسمَّن به جای پروار و پُرکرده یا شکم گرفته (این کلمه گویا «مسمّاً» پنداشته شده و سپس با حذف تنوین به صورت «مسمّا» درآمده است)، معطّر به جای بویا، حبوبات و بقولات به جای بُنشن، لقمه به جای تکه، ادویه به جای داروهای گرم، مربا به جای پرورده، شربت به جای افشره، حلوا به جای شیرینی، خبیص به جای افروَشه یا چرب افروشه، ریحان به جای شاهِسپَرَم یا شاه اسپرغم و مانند این‌ها، و زعفران و نعناع که نام فارسی آن‌ها فراموش شده، یادگار دورهٔ ریزش سیل کلمات و عبارات عربی در زبان فارسی هستند. (ظاهراً در زمان مولوی «خبیص» در زبان فارسی کلمهٔ متداولی بوده است: لقمه اندازه خور ای مرد حریص / گرچه باشد لقمه حلوا و خبیص.)

اما به نظر می‌رسد که پیش از پیوستن شاخه‌های غیر ایرانی به جریان اصلی آشپزی بغداد این روندِ بده و بستان میان ایرانیان و اعراب به پایان رسیده بوده است، یا آن که صورت اخیر آشپزیِ بغداد را ذائقهٔ ایرانی هرگز نپذیرفته، زیرا در آنچه از آشپزی ایرانی در خاک امروزی ایران بر جا مانده است اثری از جنبه‌های التقاطی آشپزی بغداد به چشم نمی‌خورد.



تُنگ، سفال لعاب دار، شوش، ساسانی.

با برافتادن دودمان سامانی در پایان قرن چهارم هجری (دهم میلادی) دولتِ مقتدر و مرکزی در ایران به حکومت‌های محلی بی‌قدرتی تجزیه می‌شود که مدام با یکدیگر در جنگ و جدال‌اند؛ در نتیجه خلأ قدرت وسیعی در این سرزمین پدید می‌آید که ناگزیر قدرت‌های بدوی همسایه را جذب می‌کند. تاخت و تاز غزها و سلجوقیان در آغاز قرن پنجم هجری، حملهٔ مغول‌ها در قرن هفتم و یورش‌های تیمور گورکان در قرن هشتم نتایج قهریِ این خلأ قدرت تاریخی است، که تا تشکیلِ حکومت صفوی کم یا بیش در این سرزمین ادامه دارد. (آنچه دربارهٔ کارهای سلطان محمدِ خوارزمشاه در برانگیختن خشم چنگیزخان و مانند این‌ها گفته‌اند، اگر هم راست باشد، فقط بی‌تدبیریِ آن سلطان را نشان می‌دهد، نه علت حمله و چیرگی مغول را.)

چنان که می‌دانیم، هر سه رویداد با خون‌ریزی و ویرانگری بی‌اندازه همراه بوده است، ولی واقعیت این است که فرمان‌روایان سلجوقی و ایلخانی (مغول) و گورکانی پس از جایگزین شدن در ایران، به فاصلهٔ کوتاهی دین اسلام و فرهنگ ایرانی و زبان فارسی را می‌پذیرند و در شمار عناصرِ سازندهٔ ملت ایران در می‌آیند. اینجا البته وارد بحث تاریخی نمی‌توان شد؛ آنچه باید گفت این است که جهان‌گشایان شرقی و شمالی هم مانند اعراب اقوام بدوی و کوچ‌نشینی بیش نبودند و از بابِ تمدن (یعنی زندگانی شهری) چیزی به ایران نیاوردند؛ ولی هر قومی، اگرچه بی‌تمدن باشد، ناگزیر فرهنگی دارد؛ آشپزی هم یکی از وجوه حتمی فرهنگ است.

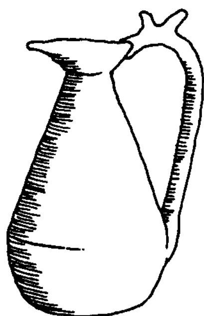
از آشپزی سلجوقیان خبری به دست ما نرسیده است؛ ولی می‌توان حدس زد که این قوم با گوشت شکار، که در ترکستان (آسیای مرکزی) فراوان بوده است، و شیرِ اسب و شتر و شاید بز و

گوسفند زندگی می‌کرده‌اند و با گندم و برنج، که تولیدشان در زندگی روستایی میسر می‌شود، و با پخت و پز به‌طور کلی، که لازمه‌اش آشپزخانهٔ ثابت و دیگ و دیگ‌بر فلزی یا سفالی است، آشنا نبوده‌اند. بنابرین خورد و خوراک آن‌ها باید از نوع کباب و گوشت نمک‌سود و گیاه خودرو و فراورده‌های شیری بوده باشد؛ ولی به نظر می‌رسد که این خورد و خوراک در فرهنگ ایرانی نفوذ کرده است. شاید کلمات ترکی «قروت» که هنوز در خراسان به جای کشک به کار می‌رود، و «قره‌قروت» (کشک سیاه)، که معادل فارسی آن «تَرْف» فقط در حاشیهٔ کویر به یاد مانده است، یادگار نخستین سال‌های آمدن سلجوقیان باشد. «بورَک»، که دست کم تا قرن نهم هجری در ایران رایج بوده است و ما در پایان این فصل به آن برمی‌گردیم، مسلماً از غذاهای ترکان سلجوقی است.

مغول‌ها از سلجوقیان بدوی‌تر بودند و آشپزی آن‌ها هم طبعاً با سایر شؤون زندگانی‌شان تناسب داشت. برتولد اشپولر (Bertold Spuler)، شرق‌شناس آلمانی، در بارهٔ خورد و خوراک آن‌ها می‌نویسد:

«مغولان هرنوع گوشتی را که به‌دست می‌آوردند، می‌خوردند: در شکار بیش از هرچیز دیگر معمولاً گرگ، روباه، سگ، موش، موش صحرایی و مار نصیب آنان می‌شد.... تمام اعضای قابلِ خوردن یک حیوان حتی روده‌های آن را نیز می‌خوردند. گوشت اسب گاه‌گاه به صورت خام در زیر زین جای داده می‌شد، و پس از مدتی صرف می‌گردید، ... مغولان در صورت ضرورت اسب‌های خود را زخمی می‌کردند و از این زخم‌ها خون آن‌را می‌مکیدند. و نیز... گوشت انسان می‌خوردند.... مغولان نحوهٔ استفاده از آرد و خوردن نان را که برای‌شان تازگی داشت، در این سرزمین [ایران] آموختند...» (برتولد اشپولر، *تاریخ مغول در ایران*، ترجمهٔ دکتر محمود میرآفتاب، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران ۱۳۵۱، صفحه‌های ۴۴۰ و ۴۴۱).

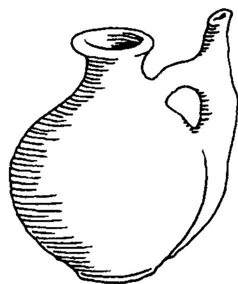
اما نباید فراموش کنیم که معماری مغول‌ها هم بهتر از خورد و خوراک‌شان نبود؛ با این حال معماری دورهٔ ایلخانان مغول یکی از سبک‌های درخشان معماری ایرانی به شمار می‌رود. چنان که باید انتظار داشت، از غذاهای این دوره، برخلاف معماری و شعر و تذهیب و غیره، اثر ملموسی باقی نمانده است؛ ولی در تاریخ همیشه آشپزی با هنرهای دیگر ملازم است، و دلیلی ندارد که در این مورد قاعدهٔ کلی نقض شده باشد. مغول‌ها در پختن برنج مهارتی نداشتند، ولی «چلو» و «پلو» واژه‌های مغولی به‌نظر می‌آیند. البته ایرانیان پیش از آمدن مغول‌ها با برنج آشنا بوده‌اند، ولی شکل چلو و پلو و رواج گرفتنِ آن‌ها به صورتی که ما امروز می‌شناسیم، چه بسا کاری است که در دورهٔ ایلخانان صورت گرفته است.


تُنگ آبگینه، نهاوند، ساسانی.

همین ملاحظات در مورد فرمان‌روایان گورکانی هم صادق است، با

این تفاوت که نواده‌های تیمورِلنگ با تمدن و فرهنگ ایرانی و زبان فارسی زودتر آشنا شدند و راه حمایت از شعر و ادب و خط و تذهیب و معماری و غیره را چالاک‌تر در پیش گرفتند. عصرِ تیموری، یعنی دورهٔ فرمان‌روایی نوادگان تیمور، که در تاریخ به‌نام سلسلهٔ گورکانیان شناخته می‌شوند، یکی از دوره‌های اعتلای هنر ایرانی است و آثار آن در سراسر جهان شهرت دارد. آیا هنرِ آشپزی دراین دوره چه صورتی داشتهَ است؟

یک جریان مهم تاریخی پاسخ بسیار روشنی به این پرسش می‌دهد، و آن کارنامهٔ گورکانیانِ هند است، که دراواسط قرن دهم هجری از ایران به هندوستان رفتند و دودمانی را که در خودِ هندوستان به نام پادشاهان مغول شناخته می‌شود تأسیس کردند. این پادشاهان بیش از سه قرن با قدرت و حشمت بسیار در بخش‌های بزرگی از سرزمین هندوستان فرمان راندند و آثار فراوانی در همهٔ زمینه‌های هنر، ازجمله آشپزی، از خود به یادگار گذاشتند. برای آن که به عمق نفوذ فرهنگِ ایرانی و زبان فارسی دراین دودمان پی ببریم، کافی است نام چند تن از افراد آن را یادآوری کنیم: همایون، اکبر، جهانگیر، شاه جهان، مرادبخش، اورنگ زیب، عالم‌گیر، کام‌بخش، شاه عالم، جهاندار، نیکو سیر، بیدار بخت. همچنین باید در نظر داشت که بسیاری ازاین پادشاهان از مادرِ ایرانی زاییده شدند و زن زیبای ایرانی گرفتند، و نیز رجال و خدمهٔ دربار آن‌ها ایرانی بودند.



شیرنوش با نی،
سفال، مارلیک، هزارهٔ اول ق.م.
دستهٔ ظرف در عین حال وسیله‌ای
است برای مکیدن یا نوشیدنِ
مایع توی آن.

در دورهٔ این پادشاهان و پس از آن‌ها رساله‌های متعددی در آشپزی ایرانی/هندی و درست کردنِ انواع نان و شیرینی و مربا و آچار (ترشی) به‌زبان‌های فارسی و اردو در هندوستان نوشته شده که برخی از آن‌ها بعدها در همان‌جا به چاپ هم رسیده است. فهرست منتشر نشده‌ای از کتاب‌های خطیِ فارسی و آثار نویسندگان ایرانی، که در بنیاد فهرستگان فراهم آمده و بخش آشپزی آن از راه لطف دراختیار نگارنده قرارگرفته است، نام و نشان این رساله‌ها را دربر دارد ونشان می‌دهد که نویسندگان آن‌ها عموماً ایرانیان مقیم دربار پادشاهان هندوستان بوده‌اند. اهم این رساله‌ها عبارت‌اند از:

۱) *نعمت‌نامهٔ ناصرشاهی*، در آشپزی هندی و ساختن عطر از یک نویسندهٔ ناشناس، که برای ناصرالدین خلجی، پادشاه مالوه (۹۰۶-۹۱۶ هجری/ ۱۵۰۰-۱۵۱۰ میلادی) نوشته شده است.

۲) *خوان نعمت*، نوشتهٔ میرزا نورالدین محمد «عالی» شیرازی (درگذشته در دهلی به سال ۱۱۲۲ هجری/ ۱۷۱۰ میلادی)، داروغهٔ باورچی‌خانه (سرپرست آشپزخانه)ی اورنگ زیب، پادشاهِ گورکانی.

۳) *مجموعَة الطَعام*، نوشتهٔ حسن‌علی خان بن نواب سالار جنگ، شامل ۷۰ دستور غذای هندی برای موردنت ریکتس، مشاور بریتانیا در شهر لکنهو تألیف شده و در سال ۱۲۴۱ هجری/ ۱۸۲۶ میلادی به زبان انگلیسی درآمده است.

۴) *الوان نعمت*، در تیاری [تهیهٔ] اقسام شیرینی، نوشتهٔ سُندَرلال (۱۲۶۸ هجری/۱۸۵۱ میلادی) در شهر لاهور.

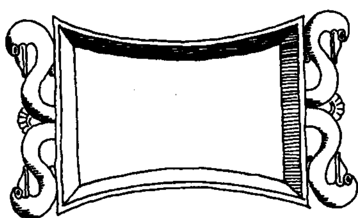
۵) *خلاصة المأکولات والمشروبات*، در آشپزی هندی، با مقدمه‌ای «در آداب مقدم بر غذا خوردن»، از یک نویسندهٔ ناشناس، که احتمالاً در سال ۱۱۷۹ هجری/۱۷۶۵ میلادی نوشته شده است.

۶) *نسخهٔ شاه جهانی* یا *نان و نمک*، از یک نویسندهٔ ناشناس، شامل دستور غذاهایی که گویا در آشپزخانهٔ شاه جهان، از پادشاهان گورکانی هند، پخته می‌شده است. تصحیح انتقادی با مقدمه از سید محمد فضل‌الله صاحب، مِدراس ۱۹۵۶.

به این ترتیب روشن است که آشپزی هندی آشپزی دربار پادشاهان گورکانی هندوستان بوده است، و این همان چیزی است که با «داروهای گرم» یا «گَرَم مسالا» ی هندی آمیخته شده و امروز در جهان به نام آشپزی هندی شناخته می‌شود (نگاه کنید به *ادویهٔ هندی*، صفحهٔ ۲۳۲ و فصل *آشپزیِ هندی*، صفحهٔ ۱۰۳). اگر فلفل و «گرم مسالا» را از آشپزی گورکانیان هند کم کنیم، طبعاً به آشپزیِ گورکانیان ایران، یعنی آشپزی ایرانی در عصر تیموری، می‌رسیم، و می‌بینیم که این آشپزی با خورد و خوراک امروزی ما چندان تفاوتی ندارد.

اما گذشته از گورکانیان هند و آشپزی هندی، از یک ناحیهٔ دیگر هم معلوماتی دربارهٔ غذاهای عصرِ تیموری به دست ما رسیده است. این معلومات از برکت وجود شاعر باذوق و طنز نویس تردستی است به نام شیخ بُسحاق (ابواسحاق) حلاج که همزمان با حافظ در شیراز می‌زیسته است. شیخ حلاج شاعری بوده است که، چنان که از نامش پیداست، از راه حلاجی گذران می‌کرده است و به جای سرودن مدیحه و غزل عاشقانه، سر به سر شاعران دیگر ــ به ویژه همشهری‌هایش، سعدی و حافظ ــ می‌گذاشته است؛ به این معنی که اشعار آن‌ها را با طنز بسیار شیرینی تضمین می‌کرده است و به صورت نقیضه‌هایی در وصف و مدح خوردنی‌های گوناگون درمی‌آورده، و از همین رو در تاریخ ادبیات به نام «شیخ اطعمه» معروف شده است. (مجموعهٔ اشعار شیخ، که خود شاعر آن را *سفرهٔ کَنزالاِشتها* نام نهاده، با عنوان *دیوان مولانا بُسحاق حلاج شیرازی مشهور به شیخ اطعمه* نخستین بار در سال ۱۳۰۳ هجری قمری به کوشش میرزا حبیب اصفهانی دراستانبول به چاپ رسیده است.)

نقیضه‌های شیخ اطعمه با استادی و ظرافت بسیار ساخته شده است و تا آنجا که نگارنده می‌تواند بگوید، از لحاظ تیزی طنز و شیرینی کلام در نوعِ خود در ادبیات جهان بی‌مانند است. در میان ما قدر این شاعر چنان که باید شناخته نشده است و غالباً او را شاعری لوده و شکمباره تصور کرده‌اند، وحال آن که نقیضه سراییِ او در حقیقت ریشخند زدن به لودگی و شکمبارگی است. از اشعارِ شیخ خوانندگان در متن این کتاب مستطاب گه‌گاه



دیس، سنگ، هخامنشی.

بیت‌هایی خواهند دید؛ اینجا غرض اشاره به واژه‌نامه‌ای است که شاعر در پایان دیوان خود آورده است و دربارهٔ آن می‌گوید: «اینک شرحِ اسامی بعضی از اغذیه که به اصطلاح قوم گفته‌ایم در نُه باب بیان خواهیم کرد تا روزی‌خوارانِ جهان بدانند و بیاموزند که هر یک چیست و چه‌گونه باید ساخت.»

به این ترتیب، باید گفت واژه‌نامهٔ دیوان شیخ اطعمه در عین حال رساله‌ای است در آشپزی که از قرن نهم هجری به جا مانده است. چیزی که مهم است، آنچه در این واژه‌نامه و در متن دیوانِ شیخ آمده است به‌غذاهای تودهٔ مردم، وگاهی مردم فقیر، مربوط می‌شود، نه آشپزی درباری یا اشرافی، که در رساله‌های محمد بغدادی و شاه‌زادهٔ ایوبی، یا در دو رسالهٔ آشپزی دورهٔ صفوی، می‌بینیم. از آنجا که اطلاعات مندرج در دیوان شیخ اطعمه در هیچ جای دیگر دیده نمی‌شود، این اثر ادبی از لحاظ تاریخچهٔ آشپزی ایرانی سندگران‌بهایی است؛ بگذریم از این که به عنوان طنز و طیبت هم جز در آثار عبید زاکانی، که سرمشق شیخ اطعمه در نوشتن واژه‌نامه بوده است، برای این اثر در ادبیات فارسی نظیری سراغ نداریم. متأسفانه خود شیخ این رساله را دست کم گرفته و بسیار به اختصار برگزار کرده است. برای آن که ببینیم این امر چه‌قدر جای تأسف است، و نیز به عنوانِ حسن ختام این بحث، چند نمونه از توضیحات شیخ اطعمه را دربارهٔ بعضی مواد غذایی و غذاهای زمانهٔ او مرور می‌کنیم.

—— آزاد میوه: مغز پسته و مغز بادام و نخود مقشر که در قند بگردانند و هفت رنگ سازند، سرخ و زرد وگلگون و سفید و زعفرانی و نارنجی و زنگاری، چنانچه در چشم کسی که حَبّة‌الخضرا [بنگ] خورده باشد هفتاد رنگ نماید. کعب‌الغزال دارد از بوی مشک سهمی/ آزادمیوه دارد از قند سوده گردی. [«کعب‌الغزال» نام نوعی کلوچه بوده است که وسط آن مانند سم آهو شکاف داشته.]

—— بُخورَک: بادام کوهی که به‌غایت گرم و تر باشد و دایم کاسه فروشان در توبره کنند و در کوچه‌ها بگردانند و زنان گیوهٔ کهنهٔ وضو ساختن شوهران دزدند و دهند و از آن ستانند.

—— کشکینه: گندم پخته‌ای که در آفتاب نهند تا ترش شود وکلاغ پیسه چِنگکی و چلغوزکی در آن کند و پیاز خام و ساق تورک [پنیرک] در آن اندازند و این مصرع بخوانند: گل بود به سبزه نیز آراسته شد.

—— ترب: تیز طبعی که هرچه در معده بیند آن را هضم کند و خود همچون چغندر ناپخته باشد، به شکل حسین اباغچی که شاه شجاع فرمودی که این مردک از خانه همه را بیرون می‌کند و خود اندرون است.

—— گردوی کَنَک: گردکانی که همچون کلهٔ بخیلان مغز در او محکم باشد و تا سوزن در جوالش نکنی مغزش در دهان نتوانی انداخت.

**—— گُنده [کوفته]: لحمی چند خلاصه و اندکی چربِش [دنبه] که هم از گوشت حاصل کنند، با قدری نخود و داروی گرم [ادویه] وکنیزکی که دستش به غایت پاک و دل‌پذیر باشد هاون در میانِ ران گیرد و دسته در مشت چندان بکوبد که گوشت از چربش و چربش از نخود و نخود از داروی گرم جدا نتوان کرد، آن زمان دست و دستهٔ هاون پاک بشوید، بعضی پهن سازد و در برنج افکند و بعضی گِرد کند و در آتش اندازد و بعضی کوچک از برای قلیه سازد و بعضی بزرگ و تخم مرغ و روغنش در میان نهد و پخته کند، چنان که بویش به حجرهٔ خواجهٔ گُنده خور پیچد و این بیت بخواند:**

گُنده خوری گر به مذهب تو گناه است / بیشتر از من کس این گناه ندارد.

**—— مخلا [بورانی]: چهار عدد بادنجان بزرگ که در روغن برشته نمایند و یک من بریانِ فربهِ گرم در یکدیگر به ساطور همچون کوفته سازند و چهار لیموی ترش آب‌دار در آن فشارند و با هشت نانِ تُنُک که در خانه پخته باشند یک جوان خوش شکل برگیرد و در خلوت این فقیر آید تا خوردن نیزش بیاموزم.**

**—— برنج شماله: مزعفری [پلو زعفرانی] که در مابین الشعاعین مانند شفق پیدا شود در محله‌ای از محلات شیراز. و آن مزعفر مانند شمع برافروخته باشد و نان‌های حریر بیز مانند والای [وال: پارچهٔ نازک] فانوس گرد آن گردانیده باشند و از هر طرف انوار پیه‌سوزِ جناب قلیه در آن چنان مشتعل گردیده باشد که مغز قلم در اندرون عاشق‌با [آش ترش مزه] پیدا و هویدا باشد. و با وجود آن همه انوار بر در آن دکان مشعله‌ای فرو برده باشند که از دود آن ماهِ شب چهارده در فلک روشنایی ندهد و در آغیان [آسمان؟] نان گرده بینی که قصد می‌کند که خود را در ظلمت حبشی اندازد:**

چندین چراغ دارد و بی‌راهه می‌رود / بگذار تا بیفتد و بیند سزای خویش • این شمع‌ها که بر دل بسحاق برفروخت / از رهگذار نور برنج شماله بود.

**یکی از نکاتی که از لحاظ تحول هنر آشپزی از دیوان شیخ اطعمه می‌توان دریافت این است که در زمان شیخ غذاهای قبایل آسیای مرکزی، و نام‌های آن‌ها، بیش از امروز در سرزمین ما رواج داشته است. مهم‌ترینِ این‌ها بُغرا یا بورَک است، که عنصر اصلی آن خمیری است نظیر پاستای ایتالیایی. امروز بورَک در ایران فراموش شده است، ولی در ترکیه هنوز پخته می‌شود و «بُرِک» نام دارد؛ منتها بُرِک ترکی خمیر پهن کرده‌ای است که لای آن را باَ پنیر یا گوشت یا سبزی پر می‌کنند و آن را در فر می‌پزند؛ درواقع چیزی است مانند لازانیای ایتالیایی، و شاید هم سرمشقِ اصلی لازانیا بوده باشد؛ به نظر می‌رسد که، بُرِک ترکی در روسیه به صورت «پیروگ» در آمده و «پیراشکی» که ما در ایران به واسطهٔ مهاجران روسی با آن آشنا شده‌ایم شکلی از همان پیروگ است؛ اما بورَک شیخ اطعمه به آش بیشتر شباهت دارد، و چه بسا شکل اصلی آش رشتهٔ امروزی باشد:**

بامدادان که بوَد از شب مستیم خمار / پیش من جز قدح بورک پر سیر میار.

به این ترتیب می‌توان حدس زد که این غذا به دو صورت آب‌دار و بی‌آب درست می‌شده است؛ آنچه مسلم است، در زمان شیخ اطعمه بغرا یا بورک خریدار و خورندهٔ فراوان داشته و رقیب پلو شناخته می‌شده است، چنان که شیخ منظومه‌ای به سبک *شاهنامهٔ* فردوسی در توصیفِ جنگ مزعفر (پلو زعفرانی) و بُغرا (بورک) ساخته است که با «بر تخت نشستن مزعفر» و «طلب کردن خراج از بغرا» شروع می‌شود و با کشته شدن بغرا و «در عزا نشستن یاران بغرا و به خدمتِ مزعفر ایستادن» آن‌ها به پایان می‌رسد؛ و این همان است که در واقعیت تاریخی هم روی داده است.

به هرحال، غذاهای اصلی آشپزی ایرانی، مانند چلو خورش (که شیخ آن را «قلیه برنج» می‌نامد) و انواع پلو و آبگوشت و آش و کُنده (کوفته) و شامی و بورانی و هریسه یا هلیم و حلوا و غیره، همه در اشعار شیخ آمده‌اند و بسیاری از آن‌ها توصیف شده‌اند.

امروز نزدیک به هفت قرن از زمان شیخ اطعمه می‌گذرد، و می‌بینیم که در این مدت تغییرِ مهمی در خورد و خوراک مردم ایران روی نداده است؛ از طرف دیگر، این آشپزی چنان نیست که بتوان گفت تکوین و تکامل آن در مدت کوتاهی پیش از زمان شیخ صورت گرفته است؛ پس طبعاً به این نتیجه می‌رسیم که آشپزی ایرانی، کمابیش به همین شکل متعارفی که امروز در خانهٔ مردم دارا و ندار این سرزمین می‌بینیم، از زمان‌های دیرین، پیش از عصر تیموری و مغول و سلجوقیان و عباسیان، به یادگار مانده و سرچشمهٔ اصلی آشپزی دربار فرمان‌روایان این دوره‌های تاریخی بوده است. این بی‌شک یکی از وجوه دوام و بقای هویت ملی ما مردم ایران است. پیش‌رفت‌هایی که در دربار فرمان‌روایان گوناگون در جهت تکامل و تلطیف این آشپزی حاصل شده، همواره به سرچشمهٔ اصلی خود، یعنی آشپزخانهٔ زن ایرانی، برگشته است.





# فصل سوم: آشپزی هندی

تا پیش از جنگ جهانی دوم، در بیرون از سرزمین هندوستان غذای هندی فقط در سرزمین‌های همسایه، مانند سواحل خلیج فارس، و در بعضی رستوران‌های شهر لندن پیدا می‌شد. امروز در همهٔ شهرهای بزرگ دنیا، و بسیاری از شهرهای غیر بزرگ، رستوران‌های هندی از پررونق‌ترین جاهای غذاخوری است.

آنچه در شهرهای بزرگ دنیای امروز به نام آشپزی هندی عرضه می‌شود با آشپزی ایرانی خویشاوندی بسیار نزدیکی دارد، زیرا که این مکتب آشپزی عمدتاً در دربار پادشاهان دودمانِ گورکانی هند و وابستگان آن‌ها پرورانده شده است، و این پادشاهان، که در خود هندوستان به نامِ فرمان‌روایان مغول شناخته می‌شوند، فرهنگ ایرانی داشتند و کارکنان دربار آن‌ها، از جملهٔ خدمهٔ آشپزخانه، عموماً مهاجران ایرانی بودند. گذشته از دلایل و شواهد تاریخی، این واقعیت در نام غذاهای هندی به روشنی انعکاس یافته است، به این معنی که نام مواد و غذاهای هندی غالباً فارسی است. اما این نکته را هم باید افزود که مردم هندوستان نه تنها هرگز منکر نفوذ سلیقهٔ ایرانی در آشپزی هندی نشده‌اند، بلکه همیشه به آن افتخارکرده‌اند؛ چنان‌که همین امروز در بسیاری از رستوران‌های هندی درلندن صورت مفصلی از غذاهای هندی زیر عنوان «خورش‌های ایرانی» (Persian dishes) عرضه می‌شود. به این ترتیب مردم هندوستان حامل و مبلّغ بخشِ مهمی از فرهنگ ایرانی در سراسر جهان بوده‌اند و ما باید برای این کار سپاس‌گزار آن‌ها باشیم.

از طرف دیگر، واقعیت این است که مردم داخلهٔ ایران با آشپزی هندی، و با آشپزی جنوبِ ایران که قویاً از آشپزی هندی متأثر است، چندان آشنایی ندارند. یعنی از بخش مهمی از دستاوردِ فرهنگی خود بی‌خبر مانده‌اند. بنابرین آشنایی با آشپزی هندی برای ما اهمیت فرهنگی و ملی دارد.

شبه قارهٔ هندوستان، که اکنون به سه کشور هند و پاکستان و بنگلادش تقسیم شده است و کشور نپال را هم باید جزو آن به حساب آورد، دارای اقلیم‌ها و مردمان و فرهنگ‌های گوناگون است. بخشِ بزرگی از مردم هند گیاه‌خوارند و لب به گوشت نمی‌زنند. برخی از این گیاه‌خواران نه تنها ماهی و تخم مرغ هم نمی‌خورند، بلکه از گیاهانی مانند قارچ و سیر و پیاز هم پرهیز دارند، ظاهراً به این دلیل

که این گیاهان مانند جانوران «سَر» دارند. آن عده از هندوها که گوشت می‌خورند کشتن و خوردن گاو را گناه می‌دانند و خورش‌های خود را با گوشت گوسفند می‌پزند. پیروان مذاهب دیگر نیز در هندوستان از خوردن گوشت گاو پرهیز می‌کنند، مبادا باعث رنجش یا خشم همسایه‌های خود شوند. از طرف دیگر، غیرهندوها به خوردن غذاهای گیاهی هندوها هم رغبتی نشان نمی‌دهند، زیرا که خوردن این غذاها را، با آن که منعی ندارد، درحکم تسلیم شدن به فرهنگ هندو می‌دانند. در میانِ هندوهای غیرگیاه‌خوار هم برخی مرغ می‌خورند و ماهی نمی‌خورند، برخی ماهی می‌خورند و مرغ نمی‌خورند، و برخی هم مرغ و ماهی می‌خورند ولی گوشت گوسفند نمی‌خورند... درمیان چنین مردمی مشکل بتوان از یک سبک و سلیقهٔ معین در آشپزی سخن گفت. اما همهٔ این مردم غذاهای متنوعِ خود را بسیار مأکول و مطبوع تهیه می‌کنند، و وسیلهٔ این کار مجموعهٔ گیاه‌های معطری است که در خاک هندوستان به بار می‌آید و خود مردم آن سرزمین ترکیب‌های گوناگون این گیاهان را، به مقدارکم یا بیش، به‌نام «گَرَم مسالا» (مصالحِ گرم) در پخت و پز ــ به‌ویژه در خورش ــ به‌کار می‌برند.

رسم قدیم هندیان این بوده است که تمام غذای هر فردی را جداگانه بکشند و جلو او بگذارند. ظرف غذا سینی گرد و صیقلی شده‌ای است به نام تالی (tali) که قطر آن از ۳۰ سانتی‌متر بیشتر نیست. تالی، برحسب توانایی و سلیقهٔ شخصی، ممکن است از روی، مس، برنج، نقره، یا طلا باشد (بسیاری از مردم که وُسع‌شان به هیچ کدام این‌ها نمی‌رسد، غذاهای‌شان را روی برگ موز می‌کشند). چلو یا پلو را وسط تالی می‌ریزند و در کنار آن چند کاتوری (caturi، پیاله) خورش و *دال* و ماست و روغن یا کرهٔ آب کرده و چَتنی (chutney، که همان چاشنی فارسی است) می‌گذارند. روی برنج را با یکی دو *چپاتی* یا *نان* می‌پوشانند. یک لیوان (فلزی) آب خنک هم سفره را کامل می‌کند.

مردم هندوستان با دست غذا می‌خورند و این رسم تا امروز میان بیشتر مردم، حتی مردمِ تحصیل کرده و دارا، به قوّت خود باقی است. به این دلیل هندی‌ها پیش از غذا خوردن و پس از آن دست و دهان خود را می‌شویند. به نظر بسیاری از هندی‌ها بردن قاشق و چنگال به دهان و درآوردن آن‌ها و باز برداشتن غذا با آن‌ها خلاف ذوق سلیم می‌آید.

## گَرَم مَسالا (ادویهٔ هندی)

اصطلاح «گَرَم مَسالا» (garam masala) در هندوستان به معنای مصالحِ گرم یا، چنان که در ایران قدیم (← *کنزالاشتها*، صفحه‌های ۱۷۶ و ۱۷۸) مصطلح بوده است، «داروهای گرم»، ترکیبی است از چند دانه و تخم و ریشهٔ معطر ساییده که در آشپزی هندی برای معطر کردن غذا به‌کار می‌رود. شکل انگلیسی گرم مسالا که معمولاً با فلفل قرمز و زردچوبه و مقداری آردنخود همراه است «گردِ کاری» (curry powder) نامیده می‌شود، ولی در هندوستان فلفل قرمز و زردچوبه که تقریباً

همیشه به غذا زده می‌شود جزو گرم مسالا نیست و آن را جداگانه اضافه می‌کنند. در هر حال کیفیتِ خاصِ غذاهای هندی تا حد زیادی مربوط به کار برد گرم مسالاست. (برای آشنایی با ترکیب‌های گوناگونِ گرم مسالا، نگاه کنید به فصل *ترکیب ادویه*، صفحهٔ ۲۳۲).

## فلفل

در بیشتر غذاهای هندی معمولاً مقداری فلفل سیاه و فلفل قرمز به‌کار می‌رود. فلفل قرمز جزو ادویه یا *گَرَم مسالا* نیست، بلکه فقط وسیله‌ای است برای تند کردن غذا. این فلفل بومیِ هندوستان نبوده است، بلکه از امریکای مرکزی و جنوبی وارد شده و به واسطهٔ ارزانی تا حدی جای فلفل سیاه را گرفته است. فلفلِ بومیِ هند فلفل سیاه است، که یکی از عناصر مهم گرم مسالا به شمار می‌رود؛ چون که این فلفل علاوه بر تندی عطر خاص خود را دارد و نقش عطر این فلفل در آشپزی هندی مهم‌تر از تندی آن است. همهٔ غذاهای هندی تند نیستند. غذاهای شمال هندوستان ملایم است؛ هرچه به طرف جنوب هندوستان پیش‌تر برویم، غذا تندتر می‌شود. اما همین غذاهای تند را هم اگر با فلفلِ کمتر درست کنیم خصلت هندی آن‌ها از دست نمی‌رود. این خصلت به ترکیبِ مواد غذایی و به کاربرد گرم مسالا بستگی دارد، که چنان که اشاره شد اصولاً تند نیست، بلکه معطر است. از انواع تره‌بار و سبزی‌هایی هم که در خورش‌ها و کوفته‌ها و پلوها به کار می‌روند، به جز دو سه نوع که ریشه یا میوهٔ خاص منطقهٔ استوایی هستند، چیزی نیست که در ایران به دست نیاید. بنابرین در آشپزخانهٔ ایرانی هم انواع غذاهای هندی را می‌توان کمابیش با همان کیفیت اصلی و با تندی اندک یا حتی بدون تندی درست کرد.

## «کاری» یا خورش هندی

درمیان ما ایرانیان، به ویژه مردم مرکز، خورش هندی به نام «کاری» معروف است؛ ادویه‌ای هم که عطر و طعم خاص این خورش را باعث می‌شود غالباً «کاری» یا «پودر کاری» نام دارد (ما در این کتاب مستطاب پودر کاری را *گَردِ کاری* خواهیم نامید). به این ترتیب، کاری نوعی خورش است که با گردِ کاری معطر شده باشد.

خورش هندی یک جور نیست، بلکه مانند خورش ایرانیَ بسیار متنوع است. خود هندی‌ها هم خورش‌های خود را کاری نمی‌نامند، بلکه برای هرکدام نام خاصی دارند، مانند *روغن جوش* و *ویندالو* و*کیمه* (قیمه) و مانند این‌ها. «کاری» نامی است که انگلیسی‌ها روی خورش هندی گذاشته‌اند، و آنچه ما به این نام می‌شناسیم صورت انگلیسی خورش هندی است، که با صورتِ اصلی تفاوت دارد. کاری از انگلستان به جاهای دیگر، از جمله کشور ما، هم صادر شده است. امروز در دنیای انگلیسی زبان انواع خورش‌های هندی، هندوچینی، مالزیایی، اندونزیایی و مانندِ

این‌ها را «کاری» می‌نامند. انگلیسی‌ها حتی از «کاری چینی» هم سخن می‌گویند.

بسیاری از مردم گمان می‌کنند «کاری» نام گیاه خاصی است که ساییدهٔ آن گرد کاری می‌شود، یا دست‌کم مایهٔ اصلی گردِ کاری را تشکیل می‌دهد. این گمان درست نیست. گردِ کاری نوعی ادویه است، و مانند انواع دیگر ادویه از چند گیاه معطر ترکیب می‌شود (برای ترکیب گرد کاری نگاه کنید به صفحهٔ ۲۳۳).

کلمهٔ «کاری» ریشهٔ فارسی دارد؛ توضیح مطلب این است که در هندوستان تره بار را «تره‌کاری» می‌نامند، چنان‌که ما هم گاهی تره بار یا به اصطلاح سبزیجات را «صیفی‌کاری» می‌نامیم؛ و چون در هندوستان عدهٔ کثیری از مردم گیاه خوارند، خورش هندی غالباً از «تره‌کاری» (تره بار) پخته می‌شود. در زبان انگلیسی «تره‌کاری» به «کاری» خلاصه شده و سپس برای نامیدنِ خورش‌های گوشت‌دار هم به‌کار رفته است. همچنین، ادویه‌ای هم که در درست کردن کاری به‌کار می‌رود به «گردکاری» معروف شده است.

در سرزمین هندوستان ادویهٔ همهٔ خورش‌ها یک‌سان نیست، و گرد کاری هم نامیده نمی‌شود. ادویهٔ هر خورشی ترکیب خاص خود را دارد و نامِ کلی آن «گرم مسالا»ست. در ایران هم این ادویه را «داروهای گرم» می‌نامیده‌اند، چنان که در کتاب *آشپزی دورهٔ صفوی* این اصطلاح بارها آمده است.

گرد کاری البته امروز در هند و پاکستان و سایر سرزمین‌های ادویه خیز برای صادرات ساخته می‌شود، ولی بهترین گردِ کاری از انگلستان می‌آید. در گردِ کاری معمولاً مقداری آرد برنج یا آردِ نخود یا مادهٔ کم‌طعم دیگر داخل می‌کنند، برای آن که حجم آن را افزایش دهد و ضمناً هنگام پخت به خورش لعاب بدهد.

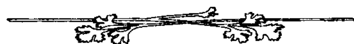
گرد کاری آماده گاهی مقداری گرد پیاز و گرد سیر هم دارد، ولی با داشتن پیاز و سیر تازه، زدن این‌ها به گرد کاری خانگی لزومی ندارد.

در خورش‌های جنوب هند غالباً برادهٔ نارگیل و شیر نارگیل (← صفحهٔ ۲۱۶) به کار می‌رود. سایر مواد خورش‌های گیاه‌خواران هند عبارت‌اند از نخود، لوبیا، کدو، بامیه، بادنجان و ماست. ماهی و میگو هم در سواحل هند فراوان است و آن عده از مردم که از ماهی و میگو پرهیزی ندارند این‌ها را در خورش‌های خود به کار می‌برند.

در غرب هندوستان تأثیر پارسیان (مهاجران قدیم ایرانی) وگوآنی‌ها (مردم ایالت گوآ، که تا اواسط قرن حاضر در تصرف پرتغال بود و قویاً تحت تأثیر زبان و فرهنگ پرتغالی است) در خورش‌های هندی محسوس است. پارسی‌ها وگوآنی‌ها برخلاف هندوها در خورش‌های خود گوشت فراوان به‌کار می‌برند. یکی از غذاهای معروف پارسی‌ها آشی است به نام *دان ساگ* که با گوشت و انواع بنشن (دان) پخته می‌شود و درواقع از خویشان قدیم آش شله قلمکار ایرانی است. غذای معروف گوآنی خورشی است به نام *ویندالو* (vindaloo)، که بسیار تند وکمی ترش مزه است. ترشی این خورش از سرکه است و مقداری از تندی آن از زنجبیل تازه. در شمال،

خورش گوشت گوسفند را روغن جوش می‌نامند؛ لابد از این رو که آن را بسیار پر روغن درست می‌کنند. (این طرز آشپزی اگر در میان هندی‌ها برنیفتاده باشد در میان ما برافتاده است.) در این کتاب ما اصطلاح «روغن جوش» را به معنای دیگری ــ سرخ کردن در روغن عمیق ــ به کار می‌بریم.

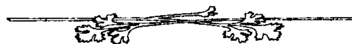
## دال



نوعی عدسی شُل یا سوپ عدس است که با عدس قرمز پوست کنده (یا ماش یا لپه، یا مخلوطی از این‌ها) پخته می‌شود، ولی آن را مانند سوپ جدا نمی‌خورند. دال نوعی ضمیمهٔ خورش هندی است، به این معنی که به هر لقمه چلو و خورش کمی دال هم اضافه می‌کنند تا غذا را نرم و آب‌دار کند. مردم فقیر چلو را با دال یا دال را با چپاتی یا نان می‌خورند. در هر حال، دال پای ثابت سفرهٔ هندی است و به چند صورت درست می‌شود و چند نام متفاوت دارد؛ دستور این‌ها در جای خود می‌آید.

دال را می‌توان با اضافه کردن یکی دو نوع تره‌بار به صورت خورش بدون گوشت درآورد؛ به صورت ساده هم دال خورشی است که با طبع گیاه‌خواران جور درمی‌آید.

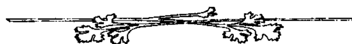
## برنج



برنج غذای اصلی مردم جنوب و غرب هندوستان است؛ هرچه در این خاک به سوی شمال برویم رفته رفته نان جای برنج را می‌گیرد. برنج هندی چند نوع است؛ بهترین نوع آن، که *باسماتی* نامیده می‌شود، با برنج صدری ایران قابل قیاس است. (در حقیقت بزر برنج صدری را میرزا آقاخان نوری، صدراعظم ناصرالدین شاه، از هندوستان وارد کرده است و از همین رو صدری نامیده شده.) هندی‌ها چلو را (که نزد آن‌ها «چاوُل» نام دارد) مانند ما درست می‌کنند، جز این که معمولاً مقداری روغن یا کرهٔ آب کرده درکنار آن می‌گذارند تا خورنده آن را به میل خود چرب کند. در پلو هندی انواع ادویه، گوشت، مرغ، ماهی و تره‌بار به کار می‌رود، و برنج آن پیش از ریختن آب کمی در روغن تفت داده می‌شود تا «دانه شمار» از آب در بیاید.

گاهی مردم غیرهندی پلوهای هندی را با خلال بادام یا مغز پسته وکشمش آرایش می‌دهند. این مواد، که منکر خوبیِ آن‌ها نمی‌توان شد، جزو آرایش سفرهٔ هَندی نیست و احتمالاً از ابتکاراتِ انگلیسی‌ها یا آشپزهای آن‌هاست.

## نان



در شمال هندوستان مادهٔ خوراکی اصلی گندم است، که به صورت *چِپاتی*، *نان*، *پراتا*،

پوری، *بَخری*، *لوچی*، و چند صورت دیگر پخته می‌شود.

*چپاتی* نان فطیر گرد و کوچکی است که آن را برای هر وعده غذا هنگام انداختن سفره می‌پزند و داغ می‌خورند. *نان* نوعی تافتون کوچک است که مانند تافتون ایرانی از تنور درمی‌آید. بیشتر نان‌های دیگر را در روغن سرخ می‌کنند و به برخی از آن‌ها ادویه یا فلفل و زردچوبه می‌زنند. (برای دستور نان‌های هندی نگاه کنید به صفحه‌های ۱۷۶۶-۱۷۷۲.)

## چتنی

چتنی، که شکل هندی همان کلمهٔ چاشنی فارسی است، و باید آن را یکی از دستاوردهای نغزِ آشپزی هندی بنامیم، نوعی ترشی است که مردم هند برای هر نوبت غذا آماده می‌کنند و در کنارِ غذا می‌گذارند. چتنی برحسب فصل از پیاز و گشنیز و نعنا و خیار و لیمو و فلفل و غیره درست می‌شود. معمولاً سر سفرهٔ هندی ظرف چند خانه‌ای می‌بینیم که خانه‌های آن با چند رنگ چتنی پُر شده است. بیشتر چتنی‌ها را در ظرف چند دقیقه می‌توان درست کرد، و کیفیت آن‌ها هم طوری است که باید در همان نوبت غذا تمام شود. هندی‌ها نوعی چتنی شیرین هم دارند که به مربا بی‌شباهت نیست و قابل نگه‌داری است و ما در این کتاب آن را چتنی پخته می‌نامیم. این چتنی را هم مانندِ چتنی تازه کنار غذا می‌گذارند و به مقدار اندک همراه غذا می‌خورند. (برای دستور انواع چتنی نگاه کنید به فصل چتنی *تازه*، صفحهٔ ۵۲۶؛ و چتنی *پخته*، صفحهٔ ۵۳۳.)

## دسر

دسر یا شیرینیِ بعد از غذا در بسیاری از جاهای هندوستان نوعی شیربرنج شیرین است که مغزِ بادام مقشر کوبیده هم به آن می‌زنند، یا «شیرکَند» (شیرقند) که با ماست تازه و شکر و هِل و زعفران درست می‌کنند، یا «گلاب جامان» یا «کولفی»، که مادهٔ اصلی آن‌ها هم شیر است. نوعی فرنی یا حلوا هم در پایان شام و ناهار خورده می‌شود. به همهٔ این‌ها در جای خود خواهیم رسید. در بعضی جاها، مانند گُجَرات و مَهارِشْترا، رسم بر این است که شیرینی یا دسر را در آغاز ناهار یا شام همراه با چپاتی یا پوری (نوعی نان) و دال بخورند و غذا را با خوردن چلوِ ساده تمام کنند. (برای درست کردن دسرهای هندی نگاه کنید به صفحهٔ ۱۵۶۹.)

## تنقلات هندی

تنقلات گوناگون، یعنی خوردنی‌های مختصری که یا پیش از غذای اصلی یا به صورتِ عصرانه و همراه با چای صرف می‌شود، در آشپزی هندی فراوان است. متداول‌ترین این‌ها عبارت‌اند

از *پاکورا*، یعنی تکه‌های خمیر آرد نخود (نه نخودچی) که با پیاز و سبزی خرد کرده یا با تکه‌های گوشت یا ماهی یا میگو ــ یا بدون این‌ها ــ روغن جوش می‌شود؛ سنبوسه، که نوعی قطّابِ روغن جوش است و مایهٔ توی آن ممکن است گوشتی یا گیاهی باشد؛ *پاپادوم*، که نوعی پُفَک است و با آرد عدس و ماش و ادویه تهیه می‌شود؛ چوته کُفته، که نوعی سرگنجشکی است و در روغن سرخ می‌کنند؛ و *آلوکه طلا هُوالاچا* یا خلال سیب زمینی که با فلفل و ادویه در روغن طلایی می‌شود. برای همهٔ این تنقلات معمولاً مایه یا سُسی هم از شیرهٔ تمر هندی و سرکه و پیاز و فلفل درست می‌کنند.

## پان

بسیاری از مردم هندوستان پس از صرف غذا مخلوطی از ادویه را که در برگ درخت *پان* پیچیده شده است می‌جوند، این لقمهٔ جویدنی را *پان* می‌نامند.

غرض از این کار ظاهراً تغییر ذائقه و جلوگیری از نفخ معده است. شکل ساده‌تر پان چند دانه رازیانه و تخم هل سیاه و اندکی دارچین است، که جویدن آن‌ها دهان را تازه و خوش بو می‌کند. گاهی این دانه‌ها را مانند نقل در شکر می‌گیرند و به رنگ‌های سرخ و سفید و سبز و زرد و نارنجی در می‌آورند. در پایان غذا ظرف کوچکی از این نقل‌های ریز را دور سفره می‌گردانند و هر خورنده‌ای چند دانه از آن برمی‌دارد.





# فصل چهارم: آشپزی ترکی و عربی

سرزمین زیبایی که در جغرافیا به نام آسیای صغیر و در تاریخ به نام آناتولی شناخته می‌شود مانندِ پلی است که آسیا را به اروپا وصل می‌کند. این سرزمین از پایان قرن چهارم میلادی تا آغاز قرنِ چهاردهم بخشی از امپراتوری روم شرقی بود و از همین رو نزد ما ایرانیان هم به نام «روم» شناخته می‌شد. در قرن چهاردهم میلادی (هشتم هجری) ترکان سلجوقی که بر اثر هجوم مغول‌ها از ایران به غرب می‌گریختند در این سرزمین حکومت تازه‌ای را بنا نهادند که در قرن بعد به دولتِ بزرگی به نام امپراتوری عثمانی مبدل شد و ۶۰۰ سال دوام یافت. این امپراتوری در اوج قدرتش یکی از بزرگ‌ترین قدرت‌های جهان بود و بر تمام اروپای شرقی و افریقای شمالی و خاور میانه، به جز ایران، فرمان می‌راند. در پایان جنگ جهانی اول در ۱۹۱۸ میلادی، امپراتوری عثمانی تجزیه شد و در ۱۹۲۲ دولت امروزی جمهوری ترکیه به جای دولت عثمانی نشست.

طبیعی است که در تمام دورهٔ اقتدار امپراتوری عثمانی داد و ستد فرهنگی وسیعی میان ترک‌ها و عرب‌ها صورت می‌گرفته است. آشپزی و عادات خورد و خوراک هم یکی از زمینه‌های این داد و ستد بوده است. همچنین می‌دانیم که در این مدت، به ویژه در دورهٔ سیصد سالهٔ حکومت دودمانِ صفوی، میان دولت‌های عثمانی و ایران کش‌مکش سیاسی، و گاهی جنگ واقعی، جریان داشته و داد و ستد اقتصادی و فرهنگی بسیار کم صورت می‌گرفته است. در طول این قرن‌هاست که در قلمروِ امپراتوری عثمانی آشپزی بغداد در جهت دیگری سیر می‌کند و از آشپزی ایرانی، یعنی ریشه و سرچشمهٔ آشپزی بغداد، فاصله می‌گیرد. بر اثر این جریان‌های تاریخی و فرهنگی در همسایگی ما یک مکتب آشپزی بسیار غنی به وجود می‌آید که بسیاری از فراورده‌های آن، به واسطهٔ ریشه‌های مشترکی که با آشپزی ایرانی دارد، برای ما مردم ایران بسیار دل‌پذیر است.

آغاز تاریخ آشپزی ترکی، که بعدها عرب‌ها هم در آن سهیم می‌شوند، از زمانی است که قبایل سلجوقی از ترکستان ـــ سرزمین وسیعی که امروز آسیای میانه نامیده می‌شود ـــ به ایران می‌آیند و با تمدنِ ایرانی و دین اسلام در تماس قرار می‌گیرند. پیش از آن این قبایل، مانند همهٔ مردمان دیگر در زمان‌های دور، کوچ‌نشین بودند و از آشپزی شهری چیزی نمی‌دانستند؛ اما سلجوقیان هنگامِ

مهاجرت از ایران به میهن امروزی‌شان، کشور ترکیه، دستمایهٔ شایگانی از تمدن و فرهنگ با خود داشتند. هنر آشپزی هم، چنان‌که می‌دانیم، نه تنها همیشه با تمدن و فرهنگ همراه است، بلکه خود یکی از وجوه مهم تمدن و فرهنگ به شمار می‌آید.

دربار امپراتوری عثمانی یکی از ثروتمندترین و پرتجمل‌ترین دربارهای تاریخ بود و پایتختِ این دربار، شهر تاریخی قسطنطنیه یا استانبول، مرکز گرد آمدن نمایندگان تمدن‌هایی بود که در قلمرو امپراتوری وجود داشتند. به این ترتیب اوضاع تاریخی بسیار مساعدی در طول چندین قرن برای به وجود آوردن یک مکتب آشپزی ممتاز در شهر استانبول و سرزمین ترکیه فراهم بوده است. از آنجا که نخستین تماس ترک‌ها با فرهنگ‌های دیگر در سرزمین ایران بوده است و ایران در حکمِ میهن پیشین آن‌هاست، مایهٔ اصلی تمدن و آشپزی ترکی ایرانی است و آداب سفرهٔ آن‌ها با آداب ما ایرانی‌ها تفاوت بارزی ندارد.

رابطهٔ میان آشپزی ایرانی و ترکی، برخلاف آشپزی ایرانی و هندی، یک‌طرفه نبوده است. اقتضای شرایط تاریخی و جغرافیایی چنین بوده است که آشپزی و آداب سفرهٔ ایرانی در مقیاسِ وسیعی به هندوستان صادر شود، ولی واردات ما از فرهنگ هندی به حاشیهٔ باریکی از سواحلِ خلیج فارس محدود مانده و به داخل ایران راه نیافته است. از طرف دیگر، بده و بستان میان ایرانی‌ها و ترک‌ها در زمینهٔ آشپزی هم، مانند بسیاری از زمینه‌های دیگر، تا زمان‌های اخیر دو طرفه بوده است. ترک‌ها مقدار زیادی از غذاهای بدوی و فقیرانهٔ آسیای میانه را به دست فراموشی سپردند و به غذاهای ایرانی خو گرفتند، ولی مقداری از ذوق و سلیقهٔ آن‌ها نه تنها در سفرهٔ ترکی باقی ماند بلکه به سفرهٔ ایرانی هم راه یافت (باید در نظر داشت که ترک‌ها در ایران غالباً در مسند حکومت و قدرت بودند، و دربار فرمان‌روایان ترک زمینهٔ مناسبی برای انطباق آشپزی ایرانی با ذوق ترکی بود). این بده و بستان که قرن‌ها ادامه داشت در نام غذاها و شیوه‌های پخت و پز و وسایل آشپزخانه و خدمهٔ آشپزخانه، چه در ایران و چه در ترکیه، به خوبی دیده می‌شود. به این دلیل است که در زمینهٔ آشپزی در ایران با کلمه‌های ترکی و در ترکیه با کلمه‌های فارسی رو به رو می‌شویم.

یونانیان از زمان‌های کهن مردمی دریانورد و ماهی‌گیر بوده‌اند و ماهی و میوه‌های دریا در آشپزی یونانی جای بسیار مهمی داشته است. این آشپزی دریایی از یک طرف به دستِ مستعمره‌نشینان یونانی به شبه جزیرهٔ ایتالیا برده شده و پایهٔ آشپزی ایتالیایی را تشکیل داده است و از طرف دیگر به آسیای صغیر رفته و با آشپزی ترکی آمیخته است، چنان که در زبان ترکی امروزی نام بسیاری از ماهی‌ها و غذاهایی که از ماهی درست می‌شود یونانی است. خوردن شاه‌بلوط و زیتون و به کار بردن روغن زیتون، و به طور کلی آنچه «فرهنگ زیتون» نامیده می‌شود هم چیزهایی است که ترک‌ها از یونانیان آموختند. امروز در صفحات غربی خاک ترکیه ماهی و زیتون فراوان مصرف می‌شود، و به ویژه کیفیت زیتون سیاه ترکیه بسیار خوب است. این از وجوهِ تفاوت آشپزی ترکی و ایرانی است، زیرا در آشپزی ایرانی تا چند دههٔ پیش آشپزی با ماهی به سواحل خلیج فارس و دریای خزر و فرهنگ زیتون به سرزمین گیلان منحصر بوده است.

اما از این مواد یونانی که بگذریم، مشخصات اصلی آشپزی ترکی و نام فارسی بسیاری از غذاهای آن نشان می‌دهد که این آشپزی میراث دورهٔ پیش از آمدن ترک‌ها به آسیای صغیر و آشنا شدن با خورد و خوراک یونانیان بوده است. درواقع نفوذ عناصر یونانی در آشپزی ترکی پس از گشایش شهر یونانی قسطنطنیه به دست سلطان محمد فاتح در ۱۴۵۳ میلادی آغاز می‌شود؛ پیش از آن دربار عثمانی نه با فرهنگ یونانی تماسی داشت و نه گسترش دامنهٔ آن به اندازه‌ای بود که آشپزخانهٔ بسیار وسیعی را لازم بیاورد. پس از تبدیل شدن دولت عثمانی به یک قدرت بزرگِ جهانی ثروت و شکوه این دربار چنان به سرعت افزایش یافت که، بنا برنوشتهٔ برخی از مورخان، در قرن هفدهم میلادی نزدیک به ۱۴۰۰ تن در آشپزخانهٔ باب عالی (دربار عثمانی) خدمت می‌کردند.

از این دوره به بعد، هنر آشپزی در باب عالی پرورش و گسترش پیدا می‌کند و به اوج خود می‌رسد. عناصر این پرورش و گسترش عبارت بودند از آنچه ترک‌ها مستقیماً در ایران آموخته بودند، آنچه از آشپزی بغداد به دست آن‌ها رسید، و آنچه از تمدن بیزنطی یا روم شرقی در قلمرو جدید آن‌ها باقی مانده بود. به هر حال در این دوره است که آشپزهای ترک، و عرب‌هایی که در باب عالی خدمت می‌کردند، در به‌کار بردن چربی و شیرینی ــ یعنی موادِ کم‌یاب و گران آن دوره ــ بیداد می‌کنند. همهٔ غذاهای سنگین و پُرمایهٔ ترکی یادگار این دوره است.

مقداری از میراث آشپزی ترکی، که نه تنها نزد خود ترک‌ها باقی بوده بلکه به آشپزخانهٔ ایرانی هم راه یافته و قرن‌ها در ایران رواج داشته است، در دوران پس از پایان تسلط ترک‌ها رفته رفته فراموش شده است. شیخ اطعمه (← صفحه‌های ۹۹-۱۰۲)، در دیوان خود مکرر از غذاهایی یاد می‌کند که نام‌شان ترکی به نظر می‌رسد ولی از خود آن‌ها در ایران اثری برجا نمانده است. یکی از این غذاها *تُتماج* است. از ابیات او فهمیده نمی‌شود که تتماج دقیقاً چه نوع غذایی بوده است؛ همین قدر می‌توان دریافت که در این غذا رشته و عدس و ماست هم به کار می‌رفته است. در مثنوی مولوی هم نام تتماج چند بار آمده است و نیکولسن در شرح مثنوی آن را به نوعی آش تعبیر می‌کند. امروز در ترکیه و ارمنستان نوعی آش به این نام پخته می‌شود که دستور آن در جای خود می‌آید.

اما شیخ اطعمه بیش از تتماج از بورَک یاد می‌کند و اشعار فراوانی در وصف آن می‌سراید. بورک، که گاهی شیخ آن را *بُغرا* هم می‌نامد و گویا هر دو کلمه از نام یک خان ترک آسیای میانه (بُغراخان) گرفته شده‌اند، در ترکیهٔ امروز *بُرِک* نامیده می‌شود و خواهان و خورندهٔ فراوان دارد.

بورَک یا بُرِک، چنان که گفتیم، خمیر پهن شده یا لواشی است که مایه‌ای از گوشت یا سبزی یا هر دو، لای آن می‌پیچند و در روغن سرخ می‌کنند یا در فر می‌پزند. به احتمال قوی پیروگ روسی، که شکلِ دیگر آن، *پیراشکی*، برای ما آشناست، همین بورَک یا بُرِک است، که از مناطق شمالی امپراتوریِ عثمانی به آشپزخانهٔ روسی راه یافته است. بورک، که امروز حتی نامی هم از آن در آشپزخانهٔ ما باقی نمانده، مسلماً تا زمان شیخ اطعمه در ایران رایج بوده و حتی رقیب سرسخت پلو به شمار می‌رفته است؛ چنان که در فصل آشپزی ایرانی اشاره کردیم، شیخ اطعمه یک مثنوی به تقلید *شاهنامه* در توصیف جنگ مزعفر (پلو زعفرانی) و *بغرا* ساخته است که با مصیبت کشته

شدن بغرا و «درعزا نشستن یاران بغرا و به خدمت مزعفر ایستادن» آن‌ها به پایان می‌رسد.

به واسطهٔ تسلط طولانی امپراتوری عثمانی بر سرزمین‌های عربی، که با شکست عثمانی در جنگ جهانی اول به پایان رسید، آشپزی ترکی در میان ملت‌های عرب هم، تا مصر و الجزایر و مراکش، نفوذ کرده است، و البته به نوبت خود تحت تأثیر ذوق و سلیقهٔ محلی هم قرارگرفته است، به طوری که امروز کشیدن یک مرز مشخص میان آشپزی ترکی و آشپزی عربی آسان نیست.

با این حال، میان شیوه‌های آشپزی ترکی و عربی تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد که فرقِ اقلیم‌ها و فرهنگ‌های گوناگون را نشان می‌دهد. ترک‌ها به واسطهٔ آمیزش با ملت‌های سواحلِ دریای سیاه و مدیترانه به مصرف روغن زیتون و ماهی خو گرفته‌اند، در حالی که در بسیاری از سرزمین‌های عربی بیشتر روغن دنبه (که به عربی «الیه» نامیده می‌شود) به کار می‌رود، و در مناطق دور از دریا گوشت گوسفند و بزغاله جای ماهی را می‌گیرد. روغن دنبه از دنبهٔ تازه گرفته می‌شود، به این صورت که بُن‌بریز را با جزغاله کردن چند تکه دنبه شروع می‌کنند. شکل دیگرِ روغن حیوانی در آشپزی عربی نظیر همان است که ما «روغن زرد» یا «روغن کرمانشاهی» می‌نامیم؛ با این تفاوت که این روغن در سرزمین‌های عربی نه زرد است و نه از کرمانشاه می‌آید، بلکه «سمنه» نام دارد و آن را معمولاً از دوغ گاومیش می‌گیرند، که قبایل دام‌دار «مَعیدی» در کنار رودخانه‌ها نگه می‌دارند. سمنه از الیه خوش‌عطرتر و البته گران‌تر است. اما روغن گیاهی هم ـــ در ترکیه روغن زیتون و در کشورهای عربی، به ویژه مصر، روغن کنجد ـــ از قدیم به کار می‌رفته است. در چند دههٔ اخیر در این سرزمین‌ها هم مانند سایر جاها روغن گیاهی رفته رفته جای روغن حیوانی را گرفته است. به هرحال در خورش‌های ترکی و عربی گوشت را ابتدا در روغن خوب تفت می‌دهند، به طوری که گوشت بریان می‌شود و به رنگ طلایی پخته‌ای در می‌آید، سپس روی آتش ملایم می‌پزند تا آب بیندازد و آب آن کار برود. تره‌بار هم پیش از اضافه شدن به خورش در روغن تفت داده می‌شود و مقداری روغن جذب می‌کند؛ این است که خورش‌های ترکی و عربی از خورش‌های ایرانی چرب‌تر و سنگین‌تر است.

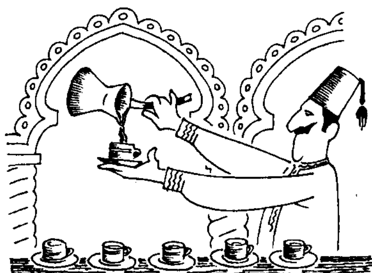
همچنین، در زمان‌های گذشته، سرزمین‌های عربی مسیر کاروان‌هایی بوده است که بار ادویه را از هندوستان به باختر می‌برده‌اند، و طبیعی است که مردم این مسیر با انواع ادویه و مصرفِ آن‌ها در آشپزی آشنا شده‌اند. امروز در زبان عربی ادویه را «بهارات» می‌نامند، که نام هندیِ سرزمین هندوستان است. در هرکشور عربی، و حتی می‌توان گفت در هر شهری، بهارات ترکیبِ خاصی دارد، ولی عناصر اصلی آن همان است که در ادویهٔ هندیْ به کار می‌رود، یعنی زیره و تخمِ گشنیز و دارچین و زنجبیل و گاهی میخک. عرب‌ها هم معمولاً بهارات را پیش از ساییدن کمی بو می‌دهند. دو چیز در آشپزی عربی به کار می‌رود که امروز در آشپزی ایرانی شناخته نیست؛ یکی صمغی است به نام «مصطکی»، یا «کُندُر رومی»، که غالباً به بهارات اضافه می‌شود و عطر و طعم خاصی به خورش‌های عربی می‌دهد. این صمغ در دورهٔ صفویه کاربرد بسیار داشته است. استاد باورچی در رسالهٔ آشپزی خود به نام *کارنامه در باب طباخی وصنعت آن*، برای پخت بیشتر غذاها

توصیه می‌کند که «اندکی مصطکی با آب سرد (یا گلاب) بکوبند و بیندازند» (*آشپزی دورهٔ صفوی*، صفحه‌های ۴۱-۱۳۱). دیگری تخم کاج سوری است، که مانند مغز گردو یا مغز بادام برای غلیظ کردن مایهٔ خورش یا سس سالاد به کار می‌رود. عرب‌ها در غذاهای خود زرد چوبه و زعفران هم به اندازهٔ ایرانیان، و شاید بیشتر از آن‌ها، به کار می‌برند.

مصرف فلفل هم در آشپزی عربی، به ویژه در شمال افریقا، مسلماً بیشتر از آشپزی ترکی است. در مراکش خمیر بسیار تندی به نام «هریسه» سر سفره می‌گذارند و با غذا می‌خورند که مایهٔ اصلی آن فلفل قرمز ساییده و روغن زیتون است، به اضافهٔ اندکی تخم گشنیز و رازیانهٔ ساییده، سیر کوبیده، نعنای خشک و نمک. (هریسه واژهٔ فارسی است، به معنای ساییده و به هلیم هم گفته می‌شود.) در سوریه و لبنان ادویه معمولاً ترکیبی است از یک اندازه فلفل قرمز تند، دو اندازه فلفل قرمز شیرین (پاپریکا)، و دو اندازه دارچین. آن ترکیبی هم که در فرانسه و سایر کشورهای اروپایی «چارادویه» نامیده می‌شود ــ یعنی دارچین، جوز بویا، زنجبیل و میخک ــ در حقیقت ریشهٔ عربی دارد و از شمال افریقا به اروپا رفته است، و البته هنوز هم در آشپزی عربی به کار می‌رود.

یکی از فراورده‌های مشترک آشپزی ترکی و عربی مجموعهٔ نغزی است از غذاهای مختصر یا پیش‌غذا که با نام فارسی مَزه (با تلفظ ترکیِ «مِزه») شناخته می‌شود. مِزهٔ ترکی درواقع همان چیزی است که در اروپا ــ و در کتاب‌های آشپزی فارسی هم ــ اُردور نامیده می‌شود، و به احتمالِ قوی سرمشق اردور اروپایی هم بوده است. اما در کاربرد ادویه و روغن و مواد خوراکی کمابیش همان تفاوت‌هایی که به آن‌ها اشاره کردیم میان مزهٔ ترکی و مزهٔ عربی دیده می‌شود.

چنان که می‌بینیم، دو شیوهٔ آشپزی ترکی و عربی مانند دوقلوهایی هستند که از آشپزی بغداد زاییده شده‌اند و با آن که به واسطهٔ محیط پرورش با هم تفاوت‌هایی پیدا کرده‌اند، نسبت نزدیک آن‌ها اشتباه‌ناپذیر است. از طرف دیگر، آشپزی ایرانی، که در حقیقت مادر آشپزی بغداد است، کمابیش به شکل اصلی خود باقی مانده است. این است که بسیار پیش می‌آید که آن عده از اروپاییان که تصور روشنی از جریان‌های تاریخی ندارند و غالباً فرهنگ عربی را مادرِ فرهنگ‌های محلی خاور میانه، از جمله فرهنگ ایرانی، می‌پندارند، در شگفت می‌شوند از این که اعراب، پس از تسلط طولانی خود در ایران، در آشپزخانهٔ ایرانی هیچ اثری از خود به جا نگذاشته‌اند.





# فصل پنجم: **آشپزی اسپانیایی**

سرزمین اسپانیا مانند دیگ‌جوشی است که از زمان باستان تا عصر حاضر روی بار بوده است و چند سنت فرهنگی بسیار متفاوت در آن پخته شده‌اند ــ سنت‌های فنیقی، کارتاژی (قرطاجنه‌ای)، یونانی، رومی، یهودی، مغربی (غرب شمال افریقا یا مراکشی)، فرانسوی، و نیز آنچه جهان‌گشایان و مسافرانِ اسپانیایی در بازگشت از مکزیک و امریکای مرکزی و جنوبی از فرهنگ سرخ‌پوستان آزتک و اینکا و مایا و غیره برای هم‌میهنان خود به ارمغان برده‌اند. اما این دیگ‌جوش با آن که قرن‌ها روی بار بوده اجزای اصلی خود را در هم مستحیل نکرده است؛ چنان که امروز در اسپانیا نه از یک شیوهٔ آشپزی، بلکه از چند شیوهٔ کمابیش متمایز و مستقل می‌توان سخن گفت.

## آندالوسیا

*الاندلُس* نامی است که عرب‌های مغربی در مدت اقامت هفتصد سالهٔ خود در خاک اسپانیا روی صفحات جنوبی این سرزمین گذاشتند؛ خود مردم اسپانیا این ناحیه را آندالوسیا می‌نامند. بخش بزرگی از آندالوسیا در کنار اقیانوس اطلس و دریای مدیترانه است؛ به این دلیل در آشپزیِ آندالوسیا ماهی نقش مهمی دارد. بوی گشنیز و زیره و فلفلی که مغربی‌ها در پخت و پز ماهی به‌کار می‌بردند هنوز هم در کوچه‌های سِویل (اشبیلیه) و کُردُبا (قُرطَبه) و گرانادا (غَرناطه) و سایرِ شهرهای آندالوسیا به مشام می‌رسد.

از آنجا که مغربی‌ها مقداری از فوت و فن آشپزی را به واسطهٔ همزبانان شرقی‌تر خود از ایرانیان آموخته بودند، می‌توان گفت که دست کم بخشی از آشپزی جنوب اسپانیا ملهم از آشپزیِ ایرانی است. یک نمونه از این الهام *بورانی* است، که در سفر دراز خود از شمال ایران تا سواحلِ مراکش و گذشتن از دریای مدیترانه نامش دو بار تغییر شکل داده و به شکل عربی *البورانیه* و سپس به شکل اسپانیایی *آلبُرانیا* درآمده است. این غذا سپس به دست دریانوردان اسپانیایی به امریکای مرکزی و جنوبی هم رفته و به این ترتیب بورانی ایرانی به میان اقوام سرخ‌پوست هم راه یافته است. به هرحال، میان ذوق ایرانی و ذوق مردم جنوب اسپانیا رابطهٔ دیرینی برقرار

است و غذاهای آندالوسیا را می‌توان بدون هیچ نگرانی به ایرانیان ــ به ویژه مردم جنوب ایران ــ توصیه کرد.

به نظر نگارنده، یکی از چیزهایی که ما می‌توانیم از آشپزهای آندالوسیا بیاموزیم سوپ‌های سرد آن‌هاست، که در رستوران‌های اسپانیایی بیرون از اسپانیا عموماً به نام *گاسپاچو* عرضه می‌شوند. خود ما، به واسطهٔ داشتن تابستان‌های داغ، با مفهوم سوپ سرد بیگانه نیستیم؛ *آب‌دوغ خیار* ایرانی که نوعی سوپ سرد بسیار عالی است در بعضی از رستوران‌های ما به همین عنوان عرضه می‌شود؛ اما گاسپاچوی اسپانیایی به یک صورت نیست و می‌تواند بسیار متنوع باشد.

## مادرید

این شهر در مرکز اسپانیا قرار دارد و تا عصر جدید دسترسی‌اش به دریا آسان نبوده است، منطقهٔ گوشت و تره‌بار و حبوبات است ــ به ویژه نخود و عدس و باقلا، که از کارتاژی‌ها و رومی‌ها به یادگار مانده است. غذای متداول مردم مادرید *کوسیدوس مادریلِنو* (cosidos madrileno، خورشِ مادریدی) نام دارد، که ترکیبی است از گوشت و تره‌بار و حبوبات با آب نسبتاً زیاد. این خورش به آبگوشت ایرانی بی‌شباهت نیست و برای تنوع گاهی می‌تواند جانشین آن بشود.

## کاتالونیا

این ایالت آبگوشت معروفی دارد که آن را *اِسکودِلّا ای کارْن دُلّا* (escudella y carn d'olla، سوپِ گوشت چرب) می‌نامند و خوراک هرروزهٔ مردم این منطقه است. در این آبگوشت، گوشت را با نخود و لوبیای سفید همراه با هویج و تره‌فرنگی می‌پزند و سپس آب را از گوشت و گوشت را از تره‌بار و بنشن جدا می‌کنند. آب را برای پختن پاستا (ماکارونی اسپانیایی) به کار می‌برند، تره‌بار و بنشن را با روغن زیتون جلا می‌دهند، و به گوشت کمی *سُس* گوجه‌فرنگی و سیر و فلفل می‌زنند و هردو را کنار هم سر سفره می‌گذارند؛ به این ترتیب از یک دیگ سه جور غذا بیرون می‌آورند. منتها مردم کاتالونیا، که خبری از آبگوشت ایرانی ندارند، خیال می‌کنند تنها کسانی هستند که این کار به فکرشان رسیده است!

پخت و پز خورش در کاتالونیا معمولاً با سوفریتو (sofrito) شروع و با *پیکادا* (picada) ختم می‌شود: سوفریتو چیزی جز پیازداغ نیست، گیرم با روغن زیتون درست می‌شود و کمی هم ربِ گوجه فرنگی به آن می‌زنند. اما پیکادا ترکیبی است از مغز بادام یا فندق و سیر و گرد نان و جعفریِ تازه و روغن زیتون که در مخلوط‌کن برقی می‌گردانند و به غذای کمابیش آماده می‌زنند.

برای سالاد و همراهی با گوشت و مرغ و ماهی پخته یا سرخ کرده در کاتالونیا سس‌های گوناگون درست می‌کنند که معروف‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از *آلی ئولی* (ali-oli، سیر و روغن)، که نوعی مایونزِ

سیردار است؛ *سانفینا* (sanfaina) برای خوراک مرغ، که از بادنجان و گوجه فرنگی و سیر و فلفلِ قرمز و چند سبزی معطر ترکیب می‌شود؛ *رومِسکو* (romesco) برای گوشت و ماهی و حتی تره‌بارِ پخته، که از مغز بادام و گوجه فرنگی و گرد نان و چند جور فلفل تند و شیرین درست می‌کنند.

## گالیسیا

ایالت گالیسیا، که در شمال غربی اسپانیا در کنار اقیانوس اطلس قرار دارد، کمتر از نواحی جنوبی و شرقی تحت تأثیر فرهنگ‌های مغربی و مدیترانه‌ای قرار گرفته است؛ و چون پای جهان‌گردان هم کمتر به این صفحات می‌رسد، سنت‌های محلی در آنجا بیشتر حفظ شده است. در گالیسیا ماهی (و سایر جانوران دریایی) و نان جو غذای عمدهٔ مردم است. ادویه و چاشنی و سبزی‌های معطر به‌کار نمی‌رود. کلام جاری مردم گالیسیا دربارهٔ شیوهٔ آشپزی خودشان این است که «در گالیسیا ماهی مزهٔ ماهی می‌دهد و گوشت مزهٔ گوشت و نان مزهٔ نان.»

## باسک و ناوارا

این دو ایالت از سرزمین‌های شمالی و مرزی اسپانیا هستند و از تأثیر فرهنگ رومی و یهودی و مغربی برکنار بوده‌اند؛ ولی از آنجا که این دو منطقه سر راه مسافران اروپایی، به‌ویژه فرانسوی، در رفت و آمد به داخلهٔ اسپانیا قرار داشته‌اند، تأثیر ذوق و سلیقهٔ آن‌ها در آشپزی نه تنها در مسافرخانه‌های ناوارا و باسک برجا مانده بلکه به خانه‌های مردم هم نفوذ کرده است. از این رو آشپزی ناوارا و باسک با آشپزی فرانسه خویشاوندی نزدیک دارد. در اواخر دههٔ ۱۹۷۰ که *آشپزیِ نوین* در فرانسه به وجود آمد، روش تازه به واسطهٔ مردم باسک در اسپانیا هم تا حدی گسترش یافت (در این باره نگاه کنید به فصل *آشپزی فرانسوی*، صفحهٔ ۱۴۶).

## امریکای لاتین

چنان که ملاحظه کردیم، مواد اصلی و اجزا و ادویهٔ آشپزی اسپانیا در بازارهای ما موجود است ــ به‌جز پاره‌ای جانوران دریایی، مانند صدف و هشت‌پا و انواعَ خاصی از خرچنگ و شاه‌میگو (لابستر). گذشته از این، ذائقهٔ اسپانیایی از ذائقهٔ ما ایرانی‌ها دور نیست، و در بعضی موارد بسیار نزدیک است. بنابرین تنوع بخشیدن به سفرهٔ روزانه به کمک بعضی غذاهای اسپانیایی کاری است که نه به مواد نایاب بلکه به قدری توجه و حوصله نیاز دارد، که فقط گاهی کم‌یاب می‌شود.

امریکای مرکزی و جنوبی را از این رو «امریکای لاتین» می‌نامند که پس از کشف قارهٔ جدید در پایان قرن پانزدهم میلادی اسپانیایی‌ها ــ یکی از تیره‌های قوم لاتین ــ آن سرزمین‌های

وسیع را تصرف کردند و فرهنگ و زبان لاتینی خود را در آنجا گسترش دادند. پیش از آن اقوامِ سرخ‌پوست گوناگونی در این سرزمین‌ها زندگی می‌کردند و برخی از آن‌ها ــ به ویژه در خاکی که امروز کشور مکزیک نامیده می‌شود ــ تمدن‌های خاص خود را پرورانده بودند؛ مانند اقوامِ تولتِک، آزتِک، مایا، و اینکا. در تمدن این اقوام طبعاً آشپزی هم جای خود را داشت و بر پایهٔ مواد خوراکی بومی بنا شده بود، که مهم‌ترین‌شان عبارت بودند از سیب زمینی، سیب زمینی شیرین (یام)، ذرت، فلفل قرمز، آوُکادو، گوجه فرنگی، ماهی، و گوشت شکار. لوبیا و بادنجان و بامیه را، که امروز از عناصر مهم آشپزی امریکای لاتین هستند، به احتمال قوی اسپانیایی‌ها از خاورِ میانه گرفته و به مکزیک برده‌اند. از طرف دیگر، از میان آنچه اسپانیایی‌ها از امریکا به اروپا بردند، فلفل قرمز و گوجه فرنگی در خاور میانه ریشه‌های عمیقی دواندند و امروز در این منطقه، از جمله در ایران، کمتر غذایی است که بُن‌بریز فلفل قرمز و چاشنی گوجه فرنگی نداشته باشد. سیب زمینی و ذرت هم البته در منطقه جای خود را باز کرده است.

امریکای لاتین سرزمین بسیار وسیعی است و طبعاً شیوه‌های آشپزی گوناگونی در آنجا رایج است؛ اما آشپزی مکزیک را می‌توان نمونهٔ برجسته یا نمایندهٔ این شیوه‌های گوناگون در نظر گرفت، از این جهت که، چنان که اشاره شد، پیش از کشف امریکا، آنچه از باب آشپزی در این پاره از دنیا وجود داشته در مکزیک و سرزمین‌های پیرامون آن جمع بوده است، و آنچه «آشپزیِ امریکای لاتین» نامیده می‌شود از آمیزش آشپزی بومی و آشپزی اسپانیایی پدید آمده است. به هرحال، آنچه شکل و مزهٔ غذاهای مکزیکی را از غذاهای اسپانیایی متمایز می‌کند چند عنصرِ معین است که غالباً سر سفرهٔ مردم مکزیک ــ و امریکای لاتین به طور کلی ــ دیده می‌شود. اهمِ این عناصر عبارت‌اند از:

◄ تورتیا (tortilla)، که نوعی نان فطیر است، از آرد ذرت و به اندازهٔ یک پیش‌دستی، که می‌توان گفت رکن اصلی آشپزی مکزیکی است و همیشه آن را در سفرهٔ مکزیکی می‌بینیم. تورتیا را با دست پهن می‌کنند و روی تابهٔ آهنی یا سنگ داغ می‌اندازند تا پخته شود؛ سپس داغ سر سفره می‌آورند. در هر خانهٔ مکزیکی جعبهٔ گرد سفالی یا فلزی درداری هست (شبیه به قوطی سوهانِ قم) که تورتیای داغ را در آن می‌گذارند تا سر سفره سرد نشود. تورتیا را از آرد گندم هم درست می‌کنند.

◄ سالسا (salsa)، سس تندی است که با غذا خورده می‌شود و مرکب است از پیاز، فلفل قرمزِ تند، فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز، گوجه فرنگی، و گشنیز ساطوری به مقدار کمابیش برابر، به اضافهٔ اندکی سیر کوبیده. کمی رب گوجه فرنگی که با سرکهٔ انگور رقیق شده باشد هم با اندکی نمک روی این مواد می‌ریزند و هم می‌زنند. سالسا هم مانند تورتیا همیشه در سفرهٔ مکزیکی دیده می‌شود و می‌توان گفت رکن اصلی آشپزی مکزیکی است.

◄ خمیر لوبیا، که از کوبیدن لوبیای قرمز یا چیتی پخته به دست می‌آید. نوعی لوبیای سیاه هم

در مکزیک هست که خمیر آن به‌رنگ قیر در می‌آید و مردم مکزیک آن را بسیار دوست می‌دارند. مزهٔ آن نزدیک به‌لوبیای قرمز است. خمیر لوبیا پای بسیاری از غذاهای مکزیکی گذاشته می‌شود.

◄ ذرت، که به صورت دان کرده و پخته پای انواع خوراک گوشت و مرغ و ماهی گذاشته می‌شود.

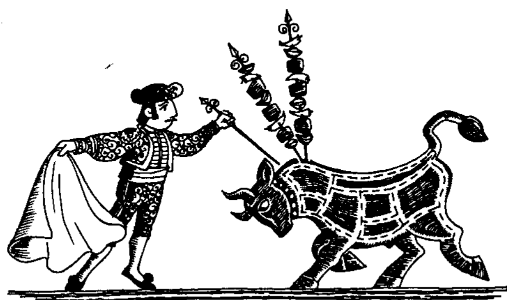
◄ فلفل قرمز، که از گیاهان بومی امریکای مرکزی و جنوبی است و از لحاظ اندازه و درجهٔ تندی و رنگ به بیش از صد گونه تقسیم می‌شود و در هر غذای مکزیکی دست کم یکی از این گونه‌ها به کار می‌رود.

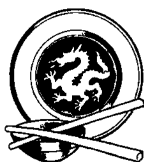
◄ گرد چیلی، که از خشک کردن و کوبیدن یکی از انواع تیره رنگ و نسبتاً شیرین فلفل قرمز به‌دست می‌آید. رنگ بسیاری از غذاهای مکزیکی از گرد چیلی است؛ به علاوه، این گرد مادهٔ اصلی غذایی است به نام چیلی (← صفحهٔ ۱۰۰۳)، که از لوبیای قرمز یا چیتی و گوشت تهیه می‌شود.

◄ آوُکادو (avocado)، میوهٔ گلابی شکل و سبز رنگ یک درخت نیمه گرمسیری است و در سالادهای مکزیکی به‌کار می‌رود. آوکادوی کال را باید درخانه نگه داشت تا نرم شود. هستهٔ آوکادوی رسیده و نرم قهوه‌ای تیره است.

◄ گوجه فرنگی، که خوش‌بختانه بی‌نیاز از توصیف است، جز این که در سالاد و سالسای مکزیکی نوع تخم مرغی و نیمه کال آن به کار می‌رود.

◄ تاکو (taco)، که در واقع ساندویچ مکزیکی است؛ و آن عبارت است از یک تورتیا، که آن را از وسط تا می‌کنند و مقداری خمیر لوبیای پخته یا یکی دو برش گوشت یا مرغ پخته همراه با سبزی ساطوری و سالسا (← صفحهٔ ۱۱۸) لای آن می‌گذارند. سبزی تاکو مخلوطی است از کاهو، پیازچه، وگشنیز. گاهی کمی خامهٔ ترش (که مخلوطی از ماست چکیده و خامه می‌تواند جانشین آن شود) هم روی مواد لای تاکو می‌ریزند.





# فصل ششم: **آشپزی چینی**

در سرزمین پهناور و کهن‌سال چین، از شرق تا غرب و از شمال تا جنوب، طبعاً مواد خوراکی و شیوه‌های پخت و پز به یک صورت نیست؛ ولی در صورت‌های گوناگون آشپزی چینی وجوهِ مشترکی می‌توان تشخیص داد که آن را از سایر مکتب‌های آشپزی متمایز می‌سازد.

خود چینی‌ها می‌گویند مهم‌ترینِ این وجوه آن است که در آشپزی چینی کوشش می‌شود که اولاً، مواد خوراکی را تا می‌توانیم به صورت اصلی و طبیعی‌شان نگه داریم و ثانیاً، مزه و عطرِ هیچ ماده‌ای بر مزه و عطر مواد دیگر سایه نیندازد. آشپزهای چینی حتی اضافه می‌کنند که این شیوه در واقع امتداد مفهوم فلسفی *تائو* (tao) است در زمینهٔ خورد و خوراک؛ چون یکی از معانی تائو این است که جهان دستگاهی است که در آن هر چیزی جایگاه و کارکرد خاص خود را دارد، و انسان وقتی خوش‌بخت می‌شود که این جهان را چنان که هست بشناسد و بپذیرد، نه آن که بکوشد هستی را دیگرگون کند و ترکیب تازه‌ای از عناصر آن به وجود بیاورد.

این گفته را البته نباید در همهٔ موارد به معنای حقیقی آن تعبیر کرد، زیرا همه می‌دانیم که عجیب‌ترین موارد اختلاط و امتزاج ــ مانند گوشت و ماهی یا شور و شیرین ــ در آشپزی چینی صورت می‌گیرد، و آشپزهای چینی پاره‌ای از مواد خوراکی را گاه چنان دیگرگون می‌کنند که باز شناختن آن‌ها برای خورندهٔ ناوارد ممکن نیست. واقعیت این است که آشپزی چینی نه تنها بر حسبِ منطقه تفاوت می‌کند، بلکه در هر منطقهٔ چین چند شیوهٔ آشپزی معمول است، که نمونه‌های آن‌ها ممکن است بر سر یک سفره دیده شوند. در یکی از این شیوه‌ها، که در سال‌های اخیر بیرون از سرزمین چین شهرت زیادی پیدا کرده و به نام مطلقِ *آشپزی چینی* شناخته شده است، آن اصلِ تائوئیستیِ تمایز عناصر در پخت و پز مواد خوراکی، به ویژه تره‌بار، کمابیش رعایت می‌شود.

در این شیوهٔ آشپزی مواد خوراکی را یا جدا از هم می‌پزند و یا در آخرین لحظه آن‌ها را در واک (نوعی تابه ← *واک*، صفحهٔ ۱۷۳) با هم مخلوط می‌کنند، یا آن که این مواد را در همان واک تفت می‌دهند و به صورتی که دست کم به نظر ما ایرانی‌ها نیمه خام می‌آید سر سفره می‌آورند.

اما رسمی که می‌توان گفت در همهٔ شیوه‌های آشپزی چینی کمابیش جاری است این است که آشپز چینی همهٔ مواد خوراکی را در آشپزخانه خرد می‌کند، به طوری که غذای چینی نیاز به بریدن

ندارد. اصولاً بریدن مواد خوراکی مانند گوشت و مرغ و ماهی بر سر سفره، آن هم با کارد، به‌نظر چینی‌ها رسم وحشیانه‌ای می‌آید، یا دست کم می‌آمده است. به‌این دلیل آن‌ها غذا را همیشه خردکرده و آمادهٔ خوردن (با تیرک‌های غذاخوری) سر سفره می‌گذارند. از این جهت می‌توان گفت که آشپزی چینی از آشپزی ایرانی دور نیست، چون که غذای ایرانی هم می‌توان گفت در هیچ موردی نیاز به بریدن و خرد کردن ندارد و آمادهٔ خوردن سر سفره می‌آید.

## وسایل آشپزخانهٔ چینی

گذشته از وسایل معمولی، در آشپزی چینی وسایل خاصی به کار می‌رود که عبارت‌اند از *واک، تخته‌ٔ کار، ساطور سُبکِ* تیز و *ظرف بخارپز* چوبی. به جای واک البته می‌توان ماهی‌تابه یا حتی دیگ به‌کار برد، اگرچه نگارنده توصیه می‌کند که واک را به جای ماهی‌تابه به‌کار بریم؛ زیرا که واک ماهی‌تابه‌ای است که ــ بسته به‌مقدار روغن و موادی که در آن می‌ریزیم ــ به هر اندازه‌ای که بخواهیم درمی‌آید (دربارهٔ واک در پایان همین فصل توضیح کافی خواهیم داد). به جای ساطورِ چینی یک کارد بزرگ و تیز به خوبی کار می‌کند. تختهٔ کار هم چینی و غیر چینی ندارد. ظرفِ بخارپز چینی نوعی طبلهٔ چوبی است که کف آن خیزران حصیر بافت است و آن را روی دیگ برنج می‌گذارند ــ گاهی در چند طبقه ــ تا غذا با بخارِ برنج پخته شود. دلیل اصلی این کار صرفه‌جویی در سوخت و استفاده از بخار برنج بوده است، اگرچه دلایلی مانند دادن عطر برنج و چوب به غذا هم برای آن می‌آورند. درهرحال به جای بخارپز چوبی می‌توان بخارپز فلزی به کار برد، یا آب‌کشِ پایه‌داری که توی یک دیگ جا بگیرد. به‌این ترتیب برای شروع آشپزی چینی در واقع به وسیله‌ای غیر از آنچه در هر آشپزخانه‌ای به هم می‌رسد نیاز نداریم.

## روش‌های پخت و پز

مهم‌ترین روش‌های حرارت دادن مواد خوراکی در مکتب آشپزی چینی عبارت‌اند از *تفت دادن* (چائو chow)، پختن در سس یا خورش چینی (لوسویی loo soey)، بخارپزکردن (جینگ jing)، سرخ کردن (جین jin)، روغن جوش کردن (جائو jow)، و تنوری‌کردن (شیو shew). همهٔ این روش‌ها به یک اندازه معمول نیستند، ولی یکایک آن‌ها را به اختصار شرح می‌دهیم.

### تفت دادن

تفت دادن یعنی ریختن مواد خوراکی خرد کرده (گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار، یا مخلوطی از این‌ها) در اندکی روغنِ داغ (معمولاً روغن کنجد) و زیر و رو کردن آن‌ها روی آتش تیز. این همان

روشی است که بسیاری از مردم (غیر چینی) آن را به معنای آشپزی چینی به طور کلی می‌شناسند.

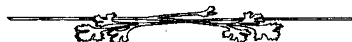
غذای تفت داده روی هم‌رفته ارزان تمام می‌شود، زیرا که بخش عمدهٔ آن تره‌بار است و مقدارِ مواد گران ــ گوشت، مرغ، ماهی، روغن ــ در آن زیاد نیست. تهیهٔ آن هم وقت زیادی نمی‌بَرَد، زیرا که گذشته از خرد کردن و شستن مواد، عمل تفت دادن از پنج تا ده دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. به علاوه، با این روش استاد آشپز ــ به ویژه در رستوران ــ می‌تواند مهارت خود را در تفت دادنِ غذا به نمایش بگذارد. به این دلایل است که غذای تفت داده بیش از انواع دیگر غذای چینی در جهانِ امروز شهرت و رواج پیدا کرده است.

برای تفت دادن مواد خوراکی معمولاً ابتدا مقداری پیاز یا سیر، یا هر دو را در روغن داغ کمی چرخ می‌دهند و سپس گوشت را در روغنی که به این ترتیب بوی پیاز و سیر گرفته است می‌اندازند. پس از چند چرخ که گوشت ــ یا مرغ یا ماهی ــ خود را جمع کرد، و پیش از آن که آب بیندازد، آن را با کفگیر از تابه برمی‌دارند. (باید توجه داشت که گوشت دو مرحلهٔ پخت دارد: یک مرحله همان چند ثانیهٔ اول است ــ در حرارت تند روغن یا شعلهٔ آتش. در این مرحله گوشت قابل جویدن و خوردن می‌شود؛ اما اگر روند پخت را ادامه دهیم گوشت سفت می‌شود و پختنِ آن حرارت ملایم و زمان دراز لازم دارد. در شیوهٔ تفت دادن، آشپز چینی گوشت را در همانْ مرحلهٔ اول از روی آتش برمی‌دارد.)

پس از گوشت تره‌بار را در روغنِ به‌جا مانده می‌ریزند. روغن داغ رنگ تره‌بار سبز را تندتر می‌کند. در این مرحله پاشیدن اندکی نمک رنگ را نگه می‌دارد. پیش از آن که رنگِ تره‌بار برگردد گوشت را به تابه برمی‌گردانند و باز چرخ می‌دهند و لحظه‌ای بعد تابه را در دیس خالی می‌کنند. تره‌بار آب‌دار مانند گوجه فرنگی را یا باید جداگانه تفت داد یا آن که بعد از گوشت در تابه ریخت و پیش از آب انداختن ــ یعنی همین قدر که گرم شود ــ در ظرف کشید. در لحظهٔ برداشتن تابه از روی آتش می‌توان چند قاشق آب گوشت یا مرغ، ساده یا همراه با کمی سسِ سویا و روغن کنجد، در تابه ریخت. سس مختصری که به این ترتیب در تهِ تابه تشکیل می‌شود بخش مهمی از خوراک است و اندکی از آن را روی هر بشقاب می‌دهند.

آشپزهای چینی در مرحلهٔ آخر گرد سفید رنگی هم به نام *سُدیُم گلوتامات* (sodium glutamate) مانند نمک روی غذای تفت داده می‌پاشند. این گرد مزهٔ خاصی ندارد، جز این که ظاهراً مزهٔ غذا را بیشتر ظاهر می‌کند. کسانی که از ترکیبات سُدیُم پرهیز دارند وکسانی که به سُدیُم گلوتامات دسترسی ندارند از این گرد صرف نظر می‌کنند. خوراک تفت داده، تازه و داغ سر سفره می‌آید و با برنج خورده می‌شود.

## خورش چینی



خورش چینی یا غذای پخته شده در سس، که گاهی «کاری چینی» هم نامیده می‌شود، به خورشِ

ایرانی بی‌شباهت نیست، با این تفاوت که مایهٔ آن سس سویاست و ادویه‌اش زنجبیل تازه و دارچین.
برای پختن این خورش نخست گوشت یا مرغ خرد کرده را در روغن تفت می‌دهیم و سپس آب و سس سویا و ادویه به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم ریز جوش بزند. مدت پخت طبعاً به جنس گوشت بستگی دارد. گذشته از گوشت، چینی‌ها پاچه را هم به همین صورت می‌پزند، و البته پختن پاچه بیشتر وقت می‌برد. این خورش را همراه با برنج یا نان بخارپزی به‌نام پائوتسو (paotsu) می‌خورند.

خورش چینی را هم مانند خورش ایرانی می‌توان تا چند روز در یخچال نگه داشت. از آنجا که این خورش را معمولاً با ماهیچه یا همراه با پاچه درست می‌کنند، آب آن ژلهٔ زیادی دارد که در یخچال می‌بندد. چینی‌ها در تابستان آن را به همین صورت سرد و بسته با برنج داغ می‌خورند.
خورش چینی همیشه آب‌دار نیست و گاهی به صورت آن چیزی در می‌آید که در تهران «خوراک» نامیده می‌شود. در این صورت گاهی گوشت سرد خورش را پیش از آوردن بر سر سفره در روغن تفت می‌دهند.

در مورد ماهی ــ که پختن آن طولی نمی‌کشد ــ روش معمول این است که تکه‌های ماهی یا یک ماهی درسته را کمی آرد می‌زنند و ۵–۱۰ دقیقه در سس سویا همراه با پیازچه و چند تکه میگو و قارچ خرد کرده می‌پزند. در این خورش رویهٔ ماهی رنگ سرخِ پخته‌ای می‌گیرد ولی گوشت آن سفید می‌ماند، و هنگام خرد شدن تکه‌های ماهی زیر تیرک‌هایَ غذاخوری تضاد این سرخی و سفیدی برای خورندگان چینی بسیار دل‌انگیز است. از آب یا مایهٔ غلیظ این خورش به عنوان نوعی چاشنی به غذاهای دیگر هم می‌زنند.
خورش ماهی را هم مانند خورش گوشت و مرغ به صورت گرم یا سرد با برنج یا نان بخارپز (پائوتسو) می‌خورند.

## بخارپز کردن

غرض از بخارپز کردن مادهٔ خوراکی ــ که گاهی به صورت آب‌پزکردن هم در می‌آید ــ این است که آن ماده به صورت خالص پخته و نرم شود. خود چینی‌ها، چنان که اشاره شد، برای بخارپزکردن ظرف چوبی و برای آب‌پز کردن ظرف سفالی به‌کار می‌برند، ولی این کارها را با ظرف فلزی هم به همان خوبی می‌توان انجام داد.
بخارپزکردن یا یخنی کردن گوشت ممکن است ۲ تا ۵ ساعت طول بکشد. لطف این شیوهٔ پخت و پز از لحاظ چینی‌ها این است که گوشت بسیار لطیف می‌شود و مزهٔ آن خالص می‌ماند و گوشت پخته را می‌توان با سس‌های گوناگون خورد. آشپز معمولاً چند رنگ سس سر سفره می‌گذارد. هر خورنده‌ای می‌تواند سس‌های خود را انتخاب کند. گاهی تکه‌های گوشت بخارپز شده را به صورت ساده یا آردزده کمی در روغن تفت می‌دهند و سپس سر سفره می‌گذارند.

آبِ گوشتِ پخته را به همان صورت ساده داغ می‌کنند و در پیاله‌های کوچک همراه غذا می‌نوشند.
در نیم ساعت آخرِ رونـدِ پخت گوشت می‌توان مقداری تره‌بار خرد کرده هم به آن اضافه کرد. این تره‌بار از یک طرف مزهٔ آب‌گوشت را جذب می‌کند و از طرف دیگر مزه و عطر تر و تازهٔ خود را به گوشت و آب گوشت می‌دَهد.
گذشته ازگوشت گاو و گوسفند و بز، مرغ و اردک و غاز و بوقلمون را هم می‌توان به همین شیوه پخت. چینی‌ها معمولاً پرندگان را همراه با مقداری کاهوی چینی می‌پزند. (کاهوی چینی بته‌ای است میان کرفس وکاهو، و اگر به دست نیاید می‌توان به جای آن کرفس به‌کار برد.) این کاهو را در ۳۰–۴۰ دقیقهٔ آخر زیرِ مرغ در حال پختن می‌گذارند.
تره بارِ گوشت گاو و گوسفند معمولاً هویج و شلغم است. گاهی یک تکه زنجبیل تازه و چند دانه قارچ هم درآبِ گوشت می‌اندازند. (چینی‌ها معمولاً قارچ خشک به‌کار می‌برند، ولی به‌جای قارچ خشک می‌توان قارچ تازه به‌کار برد.)
بخارپز کردن و آب‌پز کردن غذا، که البته شاخ و برگ‌های دیگری هم دارد، گویا در اصل ویژهٔ مسلمانان شمال چین بوده است، ولی سپس این روش ساده، که با انواع روش‌های دیگر هم قابل انطباق است، در سراسر چین رواج یافته است.
روش چینی آب‌پزکردن گوشت برای مردم اروپا و امریکا، که معمولاً گوشت را به صورتِ کباب یا بریان یا تنوری می‌خورند، ممکن است تازگی داشته باشد ولی ما ایرانیان با این روش به خوبی آشنا هستیم، چون که در آشپزی خود ما هم گوشت در بسیاری موارد ــ مانند آبگوشت و خوراک ماهیچه ــ به همین صورت پخته می‌شود (← فصل *آب یخنی*، صفحهٔ ۳۵۱).

## سرخ کردن و روغن جوش کردن

در آشپزی چینی روش سرخ کردن مواد خوراکی مانند همین روش در آشپزی ایرانی است. اما روغن جوش کردن عبارت است از انداختن مواد خوراکی در روغن عمیقِ داغ، به صورتِ ساده یا با مایهٔ آردینه (← *مایهٔ روغن‌جوش*، صفحهٔ ۱۵۴۴).
حقیقت این است که این دو روش در آشپزی چینی کمتر به کار می‌روند، مگر در موردِ غذاهایی که از خارج گرفته شده‌اند، مانند جوجهٔ هشت *پاره* و میگوی *روغن جوش* (← صفحه‌های ۱۲۳۱ و ۱۳۰۲).
آشپزهای چینی گاهی گوشت گاو یا گوسفند را از استخوان جدا می‌کنند و نمک می‌پاشند و یکی دو روز روی بند می‌اندازند تا نیمه خشک شود؛ سپس آن را آب می‌کشند و با آردینه روغن جوش می‌کنند. سرگنجشکی (یا کله گنجشکی) گوشت، مرغ، ماهی، یا میگو را هم در روغن سرخ می‌کنند و با سس سر سفره می‌گذارند.

گوشت، مرغ، ماهی، یا میگویی که در روغن سرخ می‌شود معمولاً یکی دو ساعت پیش در مایه‌ای خوابانده شده است (ترکیب این مایه در جای خود می‌آید). در آخرین لحظه‌های سرخ کردنِ غذا غالباً کمی سس سویا همراه با اندکی سرکه و روغن کنجد در تابه می‌ریزند، و پس از کشیدنِ غذا سس و روغنِ تهِ تابه را روی غذا می‌دهند.

## تنوری کردن

این روش هم در آشپزی چینی «خارجی» به شمار می‌رود؛ اصولاً در آشپزخانهٔ چینی فر، که لازمهٔ پخت و پز تنوری است، بسیار به ندرت دیده می‌شود. در رستوران‌های چینی گاهی گوشت یا ماهی را تنوری می‌کنند، و چنان که گفتیم آن را شیو می‌نامند. تفاوت شیو با غذاهای تنوریِ غیر چینی در سس‌هایی است که با این غذا سر سفره می‌آید.

## مرغ آب‌پز یا بلوری (کریستال)

علاوه بر روش‌هایی که گفته شد، در آشپزی چینی مرغ را به روش دیگری هم می‌پزند که آن را مرغ بلوری می‌نامند. این روش، که در پختن گوشت و ماهی هم به کار می‌رود، شاید با ذائقهٔ ایرانی کمتر سازگار باشد؛ با این حال توضیح آن زیانی ندارد.

این روش پخت به طور کلی به این صورت است که مرغ یا ماهی درسته یا ورقهٔ گوشت را در آبِ جوش می‌اندازند و درِ دیگ را می‌بندند و پس از یکی دو دقیقه آتش زیر دیگ را خاموش می‌کنند و می‌گذارند دیگ سرد شود. اگر مرغ یا گوشت جوان و لطیف باشد، چینی‌ها بیش از یک دقیقه آن را نمی‌جوشانند. در واقع همان طور که ما کباب را نرم برمی‌داریم و فرانسوی‌ها غالباً بیفتک را خون‌دار می‌خورند، چینی‌ها هم مرغ یا گوشت بلوری را نیمه خام دوست دارند. مرغ را پس از «پختن» از آب بیرون می‌آورند و روی تخته با ساطور پاره‌پاره می‌کنند و در کنارِ ظرفی از سس سویا و سرکه و خلال زنجبیل تازه و سیر کوبیده و فلفل قرمز سر سفره می‌گذارند. گاهی برای خورندگان غیرچینی که به مرغ یا گوشت نیم‌پخته رغبتی ندارند و در عین حال اصرار دارند که مرغ بلوری هم بخورند، عمل «بلوری کردن» را دو بار انجام می‌دهند ــ یعنی پس از سرد شدنِ آبِ دیگ دوباره زیر دیگ را روشن می‌کنند و همین که باز به جوش آمد مرغ را دوباره در آب جوش می‌اندازند و دو دقیقه بعد آتش را خاموش می‌کنند و منتظر می‌مانند تا دیگ سرد شود.

## انداختن در آب جوش

شکل دیگری از «بلوری کردن» است؛ به این ترتیب که آب ساده یا آب قلم و سس سویا را

در ظرفی به جوش می‌آورند و ورقه‌های نازک گوشت، مرغ، یا ماهی را همراه با سبزی خرد شده و جوانهٔ حبوبات در آن می‌اندازند و لحظه‌ای بعد بیرون می‌آورند و با سس و چاشنی می‌خورند. انداختن غذا در آب جوش و بیرون آوردن آن ممکن است در آشپزخانه یا سر میز غذا انجام بگیرد. برای این کار میزهایی می‌سازند که در وسط آن یک پاتیل چدنی، با چراغ نفتی یا شعلهٔ گاز، کارگذاشته شده است. آبی که غذا در آن پخته می‌شود در پایان صرف غذا به صورت سوپ نوشیده می‌شود.

این گونه پخت و پز چنان که اشاره شد ممکن است از لحاظ ما ایرانی‌ها چندان دل‌پذیر نباشد، ولی در میان خود مردم چین گوشت و مرغ بلوری یا شناور شده در آب جوش غذای بسیار لذیذی به شمار می‌رود.

به دلایل تاریخی و جغرافیایی و فرهنگی و غیره، آشپزی چینی تا اواسط قرن حاضر در مغرب زمین و خاورمیانه مکتب جدا افتاده‌ای بوده است و از محله‌های چینی در برخی از شهرهای بزرگ جهان که بگذریم، آشنا شدن با اسرار ذائقهٔ چینی درکمتر جایی میسر می‌شده است. امروز در همهٔ شهرهای بزرگ، از جمله تهران، رستوران‌های چینی دایر است و غذای چینی، به ویژه به واسطهٔ سادگی و ارزانی آن، خریدار فراوان دارد، اگرچه در برخی جاها عامل غرابت وکنج‌کاوی جای ارزانی را گرفته است. نکته‌ای که در مورد غذاهای رستوران‌های چینی باید در نظر داشت این است که این غذاها نمونه‌هایی است ــ آن هم غالباً دست‌کاری شده و تغییر یافته ــ از یک مکتب آشپزی اصیل و بسیار وسیع، که آشنایی با واقعیت آن نیازمند همدلی فرهنگی و ذوقی و مقدار زیادی آموختگی است.

چنان‌که در بالا اشاره شد، آنچه امروز در سراسر دنیا به نام آشپزی چینی شناخته می‌شود و خریدارِ بسیار هم پیدا کرده است، یکی از شیوه‌های این آشپزی است، که خود چینی‌ها آن را «چائو» می‌نامند، و ما می‌توانیم آن را به «تفت دادن» ترجمه کنیم. واک تابه‌ای است به شکل سپر، که کار تفت دادن به کمک یک قاشق فلزی دسته بلند در آن انجام می‌گیرد.

البته این تابه منحصر به چین نیست، بلکه در بسیاری از سرزمین‌های آسیای شرقی، مانند برمه و مالزی و اندونزی هم به کار می‌رود و نام محلی خاص خود را دارد. ترکمن‌ها هم ــ از جمله ترکمن‌های ایرانی ــ غذاهای خود را در نوعی واک درست می‌کنند، و واک ترکمنی را، که «قازان» نام دارد، در اندازه‌های کوچک و بزرگ، در بازارهای گرگان وگنبد و پیرامون این شهرها می‌توان خرید. پهنای بعضی از این واک‌ها به حدود یک متر می‌رسد.

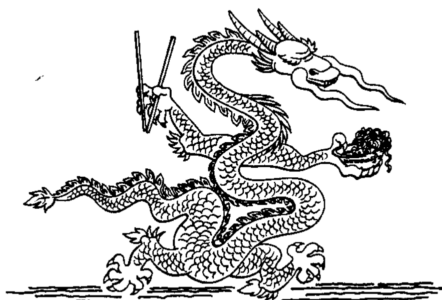
واک چینی از ورقهٔ فولاد یا نوعی چدن نازک ساخته می‌شود، اگرچه در سال‌های اخیر واکِ فولاد زنگ‌نزن و واک با آستر نچسب و حتی واک برقی هم به بازار آمده است.

امتیاز واک بر تابهٔ معمولی این است که چون کف آن کروی است، روغن، به هر اندازه‌ای که در واک بریزیم، در تهِ آن جمع می‌شود، و مواد تفت دادنی را، حتی به مقدار بسیارکم، می‌توان در آن

روغن ریخت و تفت داد. همچنین می‌توان واک را به‌کمک دسته‌اش روی آتش حرکت داد تا هر جای آن را که بخواهیم آتش بدهیم. بیشتر واک‌ها دو دسته دارند، ولی بعضی هم یک دستهٔ چوبی بلند دارند، که برای حرکت دادن واک روی آتش مساعدتر است. قاشق فلزی واک دستهٔ بلند و کفچهٔ پهن و کوتاهی دارد که با آن می‌توان مواد تفت دادنی را در واک چرخ داد. به جای این قاشق البته کفگیر سبک هم می‌توان به‌کار برد. اگر واک را وارونه روی آتش بگذاریم، مبدل به تابهٔ نان می‌شود، که برای پختن نان‌هایی از نوع چپاتی هندی و تورتیای مکزیکی مناسب است. اما باید به‌یاد داشته باشیم که واک برای یک کار مناسب نیست، و آن نیمروکردن بیش از یک تخم مرغ است، چون همهٔ تخم مرغ‌ها در تهِ واک جمع می‌شوند و به هم می‌چسبند!

واک ممکن است درهم داشته باشد، و درِ آن هم به شکل خود واک است، با عمق کمتر. واکِ دردار برای پختن غذاهای آب‌دار، یا غذاهایی که باید در محیط بسته و روی آتش ملایم پخته شوند، به‌کار می‌رود. این واک برای پختن چیزهایی که نباید با آب زیاد در تماس باشند، مانندِ گوشت ژیگویی و تره‌بار پای خوراک، بسیار مساعد است چون مقدار آبی که در واک می‌ریزیم در تهِ آن جمع می‌شود و فقط بخار آن به مواد پختنی می‌رسد. اگر ظرف فلزی کوچکی در واک بگذاریم و گوشت یا مرغ را روی آن ظرف قرار دهیم، واک مبدل به دیگ بخارپز می‌شود. بعضی از واک‌ها یک شبکهٔ فلزی برای بخارپز کردن مواد خوراکی دارند.

واک دو دسته را می‌توان با غذا سر سفره گذاشت (دستهٔ بلند طبعاً سر سفره مزاحم است)، ولی برای این کار لازم است یک پایهٔ فلزی یا چوبی گرد برای آن درست کنیم که واک روی آن بنشیند و سفره را هم نسوزاند؛ به این ترتیب غذای تفت داده مدت بیشتری گرم می‌ماند.





# فصل هفتم: **آشپزی ژاپنی**

سرزمین ژاپن مجمع‌الجزایری است مرکب از بیش از ۳۵۰۰ جزیرهٔ کوچک و بزرگ که در کنارهٔ شرقی قارهٔ آسیا، از آب‌های سرد زیر قطب شمال تا آب‌های گرم بالای خط استوا، مانند دانه‌های تسبیح گسسته‌ای در اقیانوس آرام پراکنده است. در طول تاریخ دو هزار و چند صد سالهٔ کشورِ ژاپن، مردم این کشور با خارج از سرزمین خود ارتباط زیادی نداشته‌اند، و از اوایل قرن هفدهم تا اواسط قرن نوزدهم دروازه‌های سرزمین آن‌ها به روی اقوام دیگر بسته بوده است. در این وضعِ جغرافیایی و تاریخی استثنایی مردم ژاپن تمدن و فرهنگی یگانه و خاص خود پدید آورده‌اند. آشپزی ژاپنی، که طبعاً شاخه‌ای از این تمدن و فرهنگ است، در عین حال که بسیار متنوع است، پدیدهٔ مستقلی است که مطابق ذوق و نیازهای خود این مردم ساخته و پرداخته شده، و از بعضی سنت‌های بسیار کهن، مانند ریختن غذا در پیاله و به‌کار بردن تیرک غذاخوری و مانند این‌ها که بگذریم، نفوذ تمدن‌های کهن‌تر و پیش‌رفته‌تر کشورهای همسایه، یعنی کره و چین، در آن چندان وسیع نیست.

ژاپنی‌ها از قدیم ماهی‌گیر بوده‌اند و مادهٔ اصلی آشپزی ژاپنی ماهی است، به اضافهٔ آنچه اروپاییان «میوه‌های دریا» می‌نامند ــ یعنی انواع میگو و خرچنگ و صدف و هشت‌پا و مانندِ این‌ها که از دریا به دست می‌آید. ژاپنی‌ها حتی گیاه‌ها و خزه‌های دریایی را هم در آشپزی خود به‌کار می‌برند. برنج و تره‌بار و حبوبات هم البته در ژاپن بسیار خورده می‌شود.

گوشت و مرغ و تخم‌مرغ و فراورده‌های شیری تا قرن اخیر در ژاپن بسیار کم خورده می‌شده است؛ از این رو انواع چاشنی و ادویهٔ غذاهای گوشتی هم در آشپزی ژاپنی چندان مصرفی ندارد. ژاپنی‌ها گوشت و مرغ و پنیر را هم مطابق ذوق خود، یعنی کمابیش مانند ماهی، برای خوردن آماده می‌کنند.

بسیاری از موادی که ژاپنی‌ها در غذاهای خود به‌کار می‌برند در بیرون از جزایر ژاپن و سرزمین‌های همسایهٔ آن در بازار عرضه نمی‌شود و نام بردن از همهٔ آن‌ها کار بیهوده‌ای است؛ بنابرین ناچار از آن‌ها باید گذشت. آنچه در این فصل می‌آید مهم‌ترین مواد آشپزیِ ژاپنی است که غالباً در بازارهای بین‌المللی عرضه می‌شود و ممکن است در بازارهای بزرگ ما

هم به دست بیاید، یا آن که چیزهای دیگری را بتوان جانشین آن‌ها کرد.

◄ ارده، یا کنجد ساییده (← صفحهٔ ۲۰۲)، ماده‌ای است بسیار مغذی و یکی از مواد مهمِ آشپزی ژاپنی است. ارده در ایران فراوان است، اگرچه بیرون از صفحات جنوب و حاشیهٔ کویر بیشتر به عنوان جزئی از حلوا ارده شناخته می‌شود و به صورت خالص کمتر به کار می‌رود.

◄ برنج در اصل جزو فراورده‌های بومی ژاپن نبوده است و در قرن‌های گذشته از چین وارد شده، ولی امروز نوعی برنج گِرده و چسبناک در ژاپن کشت می‌شود که پای اصلی سفرهٔ ژاپنی است. این برنج را ژاپنی‌ها به صورت کتهٔ بی‌نمک درست می‌کنند و گرم یا سرد سرِ سفره می‌گذارند. کتهٔ ایرانی را، به ویژه اگر با برنج گرده و در پلوپز برقی درست شود، می‌توان جانشین کتهٔ ژاپنی کرد.

◄ بُنشَن، به‌ویژه انواع لوبیا و ماش و باقلا، جزو مواد اصلی آشپزی ژاپنی است. بنشنِ ژاپنی با نوع ایرانی آن فرق زیادی ندارد.

◄ تره‌باری که در آشپزی ژاپنی بیشتر به‌کار می‌رود عبارت است از اسفناج، پیاز، پیازچه، بادنجان، چند نوع کلم، کاهو، هویج، سیب زمینی، خیار، کدو حلوایی، لوبیا سبز، نخود سبز، ترب سفید و قارچ. شکل ژاپنی این گیاهان با آنچه در سرزمین ما به عمل می‌آید کم یا بیش تفاوت دارد، ولی تره‌بار و حبوبات ایرانی به خوبی جانشین نوع ژاپنی آن‌ها می‌شود.

◄ تری‌یاکی (teryaki). این کلمه در زبان ژاپنی به معنای بریان‌کردن چیزی است که به آن لعاب زده باشند؛ منظور نوعی سس قهوه‌ای رنگ شور و شیرین است که در بسیاری از کباب‌های ژاپنی ــ ماهی، میگو، گوشت، مرغ، تره‌بار ــ به‌کار می‌رود. (برای دستور این سس نگاه کنید به صفحهٔ ۵۹۳.)

◄ توفو (tofu) مادهٔ پنیرمانندی است که از شیرهٔ لوبیای سویا درست می‌شود و مانند پنیر انواعِ نرم و سفت و خشک دارد. از شیرهٔ سویا گَردی شبیه به شیر خشک هم درست می‌کنند که وقتی باَ آب آمیخته می‌شود شیر سویا از آن به دست می‌آید؛ از این شیر توفو هم می‌توان درست‌کرد. پنیرِ سفید تازه و بی‌نمک را می‌توان به جای توفو به‌کار برد؛ البته بهتر است خبرش به گوش ژاپنی‌ها نرسد.

◄ خرمالوی رسیده را ژاپنی‌ها در سالاد به کار می‌برند و از آن نوعی دلمهٔ سرد هم درست می‌کنند. خرمالوی ژاپنی مانند خرمالوی ایرانی است.

◄ داشی‌جیرو (dashijiru)، که می‌توان آن را «آب ماهی» نامید، چیزی است مانند آبِ قلم یا آب مرغ، که با جوشاندن نوعی ماهی شور خشک وکُنبو (← صفحهٔ ۱۳۰) در آب تهیه می‌شود. اخیراً گَردی در بازار ژاپن عرضه کرده‌اند که با حل کردن آن در آب «داشی‌جیروی فوری» به دست می‌آید. البته کدبانوهای ژاپنی غالباً با داشی‌جیروی فوری مخالف‌اند، همان طور که کدبانوهای اروپایی با قهوهٔ فوری و کدبانوهای ایرانی با چای کیسه‌ای مخالف هستند، یا بودند.

◄ زنجبیل تازه و جوانهٔ زنجبیل در آشپزی ژاپنی ــ و چینی و هندی هم ــ بسیار به‌کار می‌رود و زنجبیل خشک ساییده را مشکل بتوان جانشین آن کرد. نوعی ترشی زنجبیل هم در ژاپن درست می‌کنند؛ به‌این ترتیب که زنجبیل تازه را به‌صورت ورقه‌های نازک می‌بُرند و با اندکی رنگ قرمز در سرکه می‌اندازند. این ترشی که به برگ گل بی‌شباهت نیست با بسیاری از غذاها، به ویژه سوشی (← صفحهٔ ۱۲۹۸)، خورده می‌شود.

◄ سانشو (sansho) یا فلفل ژاپنی، که فلفل سیاه را می‌توان جانشین آن کرد.

◄ سو (su) یا سرکهٔ برنج، که عطر برنج دارد؛ به جای آن ناچار باید سرکهٔ انگور به‌کار برد. اگر ۲-۳ قاشق آب برنج خوش عطر و ۲-۳ قاشق کارامل عسلی در ۱ شیشه سرکهٔ سفید بریزید و هم‌بزنید نوعی سوی ژاپنی تقلبی به دست می‌آورید.

◄ شاه بلوط. برای آماده کردن شاه بلوط به‌شیوهٔ ژاپنی، آن را با کارد نوک تیز شکاف بدهید، ۱ دقیقه در آب بجوشانید، با کفگیر بردارید و در بادیهٔ آب سرد بریزید، سپس پوست بگیرید. شاه بلوط پوست گرفته را در سالاد می‌توان به‌کار برد و پای غذاهای گوشتی هم می‌توان گذاشت. خمیر شاه بلوط را ژاپنی‌ها با پورهٔ سیب زمینی مخلوط می‌کنند یا به‌جای آن به‌کار می‌برند (البته آن‌ها می‌توانند، چون شاه بلوط در ژاپن فراوان و ارزان است).

◄ شویو (shoyu) یا سس سویا (← صفحهٔ ۲۰۹)، که در ژاپن به سه رنگ روشن و عسلی و تیره تهیه می‌شود و نه تنها در پخت و پز به کار می‌رود بلکه همیشه مانند نمک سر سفره هم دیده می‌شود. نوعی سس خشک یا گرد سس سویا هم هست، که می‌توان آن را در آب حل کرد یا مانندِ نمک روی غذا پاشید. سس سویای تیره رنگ در تهران و برخی شهرهای بزرگ ما به آسانی به دست می‌آید.

◄ شیراتاکی (shirataki، آبشار سفید) رشتهٔ ژاپنی است، که نه از آرد گندم بلکه از نشاستهٔ گیاهی از خانوادهٔ سیب زمینی تهیه می‌شود و پس از پخته شدن رنگ سفید بلوری پیدا می‌کند. به جای شیراتاکی می‌توان ورمیشل پخته و آب‌کش کرده به‌کار برد.

◄ قارچ. در ژاپن، که سرزمین پردرخت و مرطوبی است، قارچ فراوان است و انواع آن ــ ریز و درشت، سفید، طلایی، قهوه‌ای، سیاه، با عطرهای گوناگون ــ جزو مواد اصلی یا آرایشی سفرهٔ ژاپنی است. قارچ خشک ژاپنی گاهی در بازارهای بین‌المللی به دست می‌آید. قارچ خشک را باید ۱۵-۲۰ دقیقه در آب ولرم خیساند؛ اگر زیاد در آب بماند عطر و طعمش را از دست می‌دهد.

◄ کُنبو (konbu) گیاه دریایی است که بهترین نوع آن در آب‌های سرد می‌روید و در ژاپن خشک کردهٔ آن را به صورت ورقه‌های نازک سیاه یا سبز سیر بسته بندی می‌کنند. ژاپنی‌ها به بوی دریایی کنبو و رنگ تیرهٔ آن بسیار علاقه دارند و آن را در سوشی (← صفحهٔ ۱۲۹۸)، و انواع سوپ به کار می‌برند. کُنبو جانشینی ندارد، ولی چون خشک و فاسد نشدنی است و ژاپنی‌ها هم بدون کُنبو امورشان نمی‌گذرد، گاهی در بازارهای بین‌المللی برای مشتری‌های ژاپنی عرضه می‌شود.

◄ کنجد، که از قضا در کشور ما فراوان است، در آشپزی ژاپنی به صورت پوست‌دار و پوست گرفته، خام و بوداده، به کار می‌رود. کنجد پوست دار سیاه یکی از عناصر آرایش غذای ژاپنی است.

◄ میسو (miso) خمیر تخمیر شدهٔ لوبیای سویاست و انواع گوناگون دارد. این خمیر به ویژه در سوپ‌ها و سس‌های ژاپنی به کار می‌رود. کنسرو میسو را در هر شهری که عده‌ای ژاپنی ساکن باشند می‌توان به دست آورد.

◄ واسابی (wasabi، به انگلیسی horse radish) نوعی ترب بسیار تند است که تندی و عطر خردل مانندی دارد. گَرد و خمیر واسابی در ژاپن تهیه می‌شود و در بیرون از ژاپن هم به دست می‌آید.

تفاوت اساسی میان آشپزی در ژاپن و جاهای دیگر در این است که اولاً در این کشور مقدارِ زیادی از مواد خوراکی به صورت خام یا نیم‌پز خورده می‌شود، ثانیاً رنگ و آرایش موادِ خوراکی، و حتی ظرف آن‌ها، در آشپزی ژاپنی بسیار اهمیت دارد. از این جهت عنوان «آشپزی» برای کاری که ژاپنی‌ها با این مواد می‌کنند قدری بی‌مناسبت به نظر می‌رسد.

برای ما تهیهٔ غذا در درجهٔ اول به معنای پختن غذاست، و مزهٔ غذا هم آن کیفیتی است که در دهان احساس می‌شود؛ از این رو مشکل می‌توانیم تصور کنیم که ترکیب رنگ و شکل و طرز قرار گرفتن مواد در ظرف هم ممکن است مانند عطر و طعم از اجزای اصلی غذا به حساب بیاید. در تهیهٔ غذای ژاپنی نه تنها رنگ و شکل و بافت مواد، بلکه «روح فصل» هم در نظر گرفته می‌شود. مثلاً در تابستان ظرف‌ها را از جنس بلور یا بَمبو انتخاب می‌کنند و در زمستان از چینی و سرامیک. برای هر غذایی رنگ و نقش و شکل ظرف عوض می‌شود. فرض بر این است که صورتِ ظاهر غذا و تناسب آن با ظرف دست‌کم به اندازهٔ مزه و عطر غذا برای خورنده اهمیت دارد. از این روست که آشپز ژاپنی گذشته از پخت و پز، باید در آرایش ظرف غذا هم تعلیم مفصلی دیده باشد. می‌توان گفت از لحاظ ذوق ژاپنی «مزه»ی غذا به اثری که در دهان احساس می‌شود منحصر نیست، بلکه رنگ و آرایش و «روح فصل» هم در ایجاد این اثر دخالت دارد.

آشنا شدن با آشپزی ژاپنی به معنای فهمیدن همین نکته است؛ و منظور از فهمیدن هم این است که خورنده بتواند در برخورد با غذا مانند ژاپنی‌ها رفتار کند، یا به عبارت بهتر ادای ژاپنی‌ها را در بیاورد. درآوردن ادای دیگران اگر در هر زمینه‌ای ناپسند بَاشد، به نظر نگارنده در زمینهٔ خورد و خوراک کاملاً پسندیده است؛ زیرا این تنها راهی است که برای آشنا شدن با ذوقِ دیگران وجود دارد.

در فرهنگ ژاپنی شیوهٔ پخت و پز از آیین پذیرایی جدا نیست؛ به‌این معنی که مهمانی و پذیرایی ژاپنی چند شکل دارد، و برای هر شکلی غذاهای معینی تهیه می‌شود. به طور کلی، از

زمان قدیم سه شکل اصلی پذیرایی در ژاپن مرسوم بوده است: *هونزن ریوری* (honzen ryori)، یعنی ضیافت رسمی؛ *چاکای سِکی ریوری* (chakaiseki ryori)، یعنی مهمانی همراه با مراسم چای (که در فرهنگ ژاپنی جای خاصی دارد)؛ و *کای سِکی ریوری* (kaiseki ryori)، یعنی مهمانیِ عادی. تهیهٔ غذا برای هر یک از این مراسم نوع جداگانه‌ای از آشپزی به شمار می‌رود و به همین نام‌ها نامیده می‌شود. علاوه بر این‌ها، *کیودو ریوری* (kyodo ryori) یا آشپزی محلی و *گیوجی ریوری* (gyoji ryori) یا آشپزی گیاهی بودایی هم شکل‌های دیگر آشپزی ژاپنی هستند. پخت و پز روزانهٔ مردم ژاپن شکل ساده و خانگی این روش‌های گوناگون آشپزی است. آنچه در این کتاب مستطاب از آشپزی ژاپنی عرضه می‌شود چند نمونه از همین غذاهای خانگی است، اما برای آشنایی با مبانی این غذاها نگاهی هم به شیوه‌های سنتی آشپزی و پذیرایی ژاپنی می‌اندازیم.

## هونزن ریوری

کلمهٔ «هونزن» در زبان ژاپنی به معنای سینی چارگوش پایه‌داری است (مانند گُل‌میز کوچک) که در آن چند ظرف غذا می‌چینند و جلو یکایک مهمان‌ها می‌گذارند. در کنار این میز ممکن است تا ۵ میز کوچک دیگر هم گذاشته شود. این شکل پذیرایی یادگار دوره‌های بسیار قدیم اشرافیتِ ژاپنی است و امروز کمتر دیده می‌شود، مگر در بعضی مجالس عروسی و سوگواری یا مراسمِ مذهبی. غذای روی هونزن معمولاً مرکب است از یک کاسه سوپ، ۳ رنگ غذای سبُک یا اُردُوْر مانند، کباب ماهی یا گوشت به‌عنوان غذای اصلی، و ۲-۳ رنگ خورش. این حداقل پذیرایی است. گاهی ۲ رنگ سوپ، ۵ رنگ اردور یا ۳ رنگ سوپ و ۷ رنگ اردور داده می‌شود. برنج و «تسوکه‌مونو» (tsukemono)، نوعی ترشی تره‌بار) همیشه هست و جزو تعداد غذاها به‌حساب نمی‌آید. در انتخاب غذاها دقت می‌کنند که مکرر یا از لحاظ مزه و رنگ نزدیک به‌هم نباشند.

در مراسم هونزن ریوری مهمان اول کمی برنج می‌خورد و روی آن کمی سوپ با کاسه سر می‌کشد، سپس باز کمی برنج و یکی از اردورها را می‌خورد و سوپ را تمام می‌کند. خوردنِ ۲ رنگ اردور پشت سر هم برخلاف رسم است. تسوکه‌مونو آخرسر با برنج باقی مانده خورده می‌شود.

## چاکای سِکی ریوری

«چا» به ژاپنی همان چای است، و «کای‌سکی» یعنی سنگ توی جیب. حالا اگر بپرسید منظور چیست، باید عرض شود که منظور خیلی روشن است: راهبان بودایی قدیم که باید در غذا خوردن خیلی امساک می‌کردند معتقد بودند که اگر انسان چندتا سنگ داغ توی جیبش بگذارد شکمش گرم می‌شود و دیگر احتیاجی به غذا خوردن نخواهد داشت. به این ترتیب «چاکای‌سِکی» یعنی سنگِ

داغی که در جیب مهمان بگذارند، یا غذای مختصری همراه با چای سبز.

این طرز آشپزی و پذیرایی گویا از اواخر قرن پانزدهم میلادی همراه با مراسم صرف چای در ژاپن رسم شده است. ظاهراً این رسم در اصل به تقلید «هونزن ریوری» به وجود آمده، ولی از آن بسیار ساده‌تر است و در آن مزهٔ غذا ــ به معنای ژاپنی کلمه ــ بیش از تشریفات ظاهری اهمیت دارد.

برنامهٔ غذایی چاکای‌سِکی ریوری مرکب است از ۱ سوپ داغ و ۲-۳ رنگ غذای سبُک و سرد، سپس غذای اصلی. در پایان صرف غذا سوپ رقیقی هم به عنوان *هاشیاری* (hashiari، شستن تیرک غذاخوری) همراه با غذای اردور مانندی به نام *هاسّون* (hassun) داده می‌شود. غذاهای همراه با سوپ اصلی عبارت‌اند از کمی برنج و *ساشیمی* (sashimi، ورقه‌های نازکِ ماهی خام) یا سونومونو (sunomono، ورقه‌های تره‌بار و ماهی خام با اندکی سرکه) که در سینیِ چارگوش کوچکی جلو مهمان گذاشته می‌شود. غذای اصلی که چند لحظه پس از نوشیدن سوپ و غذاهای سبُک می‌آید، معمولاً ماهی‌کباب است که در بشقاب داده می‌شود. به جای ماهی‌کباب ممکن است ماهی سرخ کرده یا بخارپز داده شود. پس از آن نوبت هاشیاری و هاسّون است. هاشیاری معمولاً نوعی آبِ برنج است که از برنج باقی مانده در تهِ دیگ درست می‌شود و آن را یوکو (yuko) می‌نامند.

خود ژاپنی‌ها عقیده دارند که چاکای‌سکی نمایندهٔ کامل مشخصات آشپزی ژاپنی است، زیرا که در آن غذاهای گرم و سرد، خام و پخته، همراه با تره‌بارِ فصل با آرایش کامل و تشریفات مختصر صرف می‌شود.

## کای‌سِکی ریوری



این طرز آشپزی و پذیرایی که از اوایل قرن نوزدهم در ژاپن رایج شده است بیشتر در رستوران‌های ژاپنی دیده می‌شود. اما اگر خیال کرده‌اید «کای‌سِکی» اینجا هم به معنای سنگ توی جیب است، اشتباه کرده‌اید؛ این کلمه به خط چینی (که در خط ژاپنی هم به‌کار می‌رود) نوشته می‌شود و به معنای مهمانی است. تاریخچهٔ این مهمانی از این قرار است که گویا در اوایل قرنِ گذشته شاعران ژاپنی در جاهایی که امروز رستوران نامیده می‌شود برای هنرنمایی جمع می‌شده‌اند و پس از خواندن شعر فراوان غذای مختصری هم می‌خورده‌اند. با گذشت زمان رسم شعرخوانی در رستوران رفته‌رفته فراموش شده ولی رسم غذا خوردن به قوت خود باقی مانده است. از این روست که ژاپنی‌ها مهمانی دادن در رستوران را کای‌سِکی ریوری می‌نامند؛ و چون این مردم مهمانی را همیشه در رستوران می‌دهند، پس این کلمه به معنای مهمانی و ضیافت به طور کلی باب شده است.

در کای‌سکی ریوری، مهمان مقید به رعایت تشریفات نیست و می‌تواند غذایش را با خیالِ

راحت بخورد. برنامهٔ غذایی معمولاً از ۱ سوپ و ۳ یا ۵ (عدد فرد) رنگ غذا تشکیل می‌شود. برنج را در پایان غذا می‌خورند، و پس از آن نوبت شیرینی ژاپنی و میوه است. صرف غذا با نوشیدن چای سبز به پایان می‌رسد. آنچه امروز در رستوران‌های درجه یک ژاپنی به نام آشپزیِ ژاپنی عرضه می‌شود و در بیرون از ژاپن هم به این نام معروف است در واقع همین «کای‌سکی ریوری» است.

نکتهٔ آخر این که در میان مردم ژاپن صدا درآوردن از دهن در موقع غذا خوردن زشت نیست؛ به‌هنگام خوردن سوپ یا رشتهٔ داغ، صدای دهن نشانهٔ لذت بردن خورنده محسوب می‌شود و در حکم تحسین میزبان است. به نظر ژاپنی‌ها مردم مغرب زمین، به‌ویژه طایفهٔ انگلوساکسون، هنگامی‌که غذای خود را به‌دهن می‌گذارند وانمود می‌کنند که هیچ اتفاقی نیفتاده است، و حتی عمل جویدن غذا را مانند کار شرم‌آوری انجام می‌دهند که بهتر است دیده نشود؛ خورندهٔ ژاپنی وقتی غذا را می‌بیند و به‌دهن می‌گذارد، خرسندی خود را از اتفاقی که برایش افتاده است پنهان نمی‌کند.

امروز آشپزی اروپایی و امریکایی هم مانند سایر جنبه‌های تمدن غربی به ژاپن وارد شده است و در هتل‌های بین‌المللی توکیو و سایر شهرهای بزرگ ژاپن بهترین نمونه‌های این آشپزی را می‌توان ملاحظه کرد؛ ولی مردم ژاپن که در تقلید علم و فن و فرهنگ دیگران زبردست‌اند، در نگه داری سنت‌ها و آداب دیرینهٔ خود هم کوتاهی نمی‌کنند؛ این است که هنوز هم در بیشترِ خانه‌ها و رستوران‌های ژاپن آشپزی و آداب سفرهٔ ژاپنی به قوت خود باقی است وکمتر اثری از نفوذ خارجی در آن به چشم می‌خورد.





# فصل هشتم: **آشپزی ایتالیایی**

ایتالیا شبه جزیرهٔ دراز و باریکی است که از خاک اصلی اروپا در دریای مدیترانه پیش رفته است، به اضافهٔ دو جزیرهٔ سیسیل و ساردنی که در طرف جنوب و غرب آن قرار دارند. داخلهٔ شبه جزیره و شمال آن، یعنی محل اتصال با خاک اروپا، کوهستانی است. ارتباط مناطق شمالی و کوهستانی با دو نوار ساحلی تا زمان‌های اخیر آسان نبوده است. از این روست که فرهنگ سرزمین ایتالیا از زمان‌های کهن به دو شاخهٔ شمالی و جنوبی و برّی و بحری تقسیم شده است.

سواحل جنوبی شبه جزیره را در زمان کهن مهاجران و مستعمره نشینان یونانی آباد کردند، که دریانورد و ماهی‌خوار بودند و با خورد و خوراک اقوام شرقی‌تر، به ویژه ایرانیان، هم کمابیش آشنایی داشتند. مردم سواحل جنوب از زمان یونانیان تا امروز طبعاً خوراک خود را از دریا ــ آدریاتیک در شرق و مدیترانه در غرب ــ به دست می‌آورده‌اند. از لحاظ این مردم، هرچه از دریا گرفته شود خوردنی است. از این روست که ماهی، و میوه‌های دریا به طور کلی، در آشپزی جنوبیِ ایتالیا نقش بسیار مهمی دارد و مردم جنوب ایتالیا به عطر و طعم ماهی بسیار دل‌بسته‌اند؛ به طوری که به بسیاری از سالادها و غذاهای غیر دریایی هم اندکی ساردین یا ماهی مُتوی تازه یا شور اضافه می‌کنند. کانون تمدن بومی ایتالیا، که ناحیهٔ شمال غربی شبه جزیره بوده است و اِترودیا نامیده می‌شده، کمابیش منطبق با خاک ایالت توسکانی امروز است. بومیان اِترودیا به شکار و کشاورزی و دام‌داری گرایش داشتند و خورد و خوراک‌شان بیشتر پرنده و گوشت و تره‌بار و نان بود. آشپزیِ ایتالیا از این دو سنت یونانی و اِترودیایی سرچشمه می‌گیرد و تفاوت میان آن سنت‌ها امروز هم تاَ حدی میان آشپزی جنوب و شمال ایتالیا به چشم می‌خورد.

میان زمان باستان و رنسانس ایتالیا، یعنی دورهٔ نوزایی فرَهنگ در قرن پانزدهم میلادی، درسراسر اروپا یک دورهٔ هزارسالهٔ خاموشی و رکود پیش می‌آید که خود اروپاییان آن را قرون وسطی یا «دوران تاریکی» می‌نامند. در این دوران، سنت‌های فرهنگی، از جمله آشپزی، را فرقه‌های راهبان مسیحی تارک دنیا در دیرهای ایتالیا زنده نگه می‌داشتند. اما در اواخر قرنِ هشتم میلادی جهان‌گشایان مسلمان جزیرهٔ سیسیل و قسمت‌هایی از جنوب شبه جزیرهٔ ایتالیاَ را به تصرف خود درآوردند و دستاوردهای تمدن تازهٔ اسلامی را در زمینه‌های نظری و عملی ــ از

فلسفه و ریاضیات گرفته تا پزشکی و موسیقی و تذهیب و آشپزی ـــ با خود به اروپا بردند.

روشن است که ایرانیان در پرورش و گسترش علم و فرهنگ اسلامی سهم مهمی داشتند. در واقع، در مدت دو قرنی که از ظهور اسلام و آغاز جهان گشایی اعراب می‌گذشت، فرهنگ ایرانی تا غربی‌ترین مرزهای قلمرو اعراب نفوذ کرده بود. به این ترتیب آنچه اعراب ـــ یا به اصطلاح اروپاییان آن دوره ساراسِن‌ها ـــ از بابِ خورد و خوراک و شیوه‌های پخت و پز با خود به جنوب ایتالیا بردند قویاً رنگ ایرانی داشت.

در پایان قرن سیزدهم میلادی سرزمین‌های اروپایی از تصرف اعراب بیرون آمدند، ولی میراثِ تمدن اسلامی به جای خود باقی ماند؛ این میراث مسلماً یکی از موجبات اصلی به سر آمدنِ دوران تاریکی و آغاز شدن رنسانس ایتالیا بود.

در این فاصله، مردم ایتالیا شیوه‌های آشپزی شرقی را به میراث کهن‌تر خود افزودند. در همین دوره بود که دریانوردان و جهان‌گردان ایتالیایی مردم ایتالیا را با خورد و خوراک اقوام دوردست آشنا کردند. به این ترتیب در دورهٔ رنسانس آشپزی رومی هم مانند سایر رشته‌های تمدن و فرهنگِ رومی درخشش تازه‌ای پیدا کرد و تا بیش از دو قرن بعد سرمشق همهٔ ملت‌های اروپایی قرار گرفت. از اوایل قرن شانزدهم بود که رفته رفته کانون فرهنگ اروپایی از رم به پاریس منتقل شد، و صورت تازه و تلطیف شده‌ای از آشپزی رومی به نام آشپزی فرانسوی در پاریس به وجود آمد و پس از انقلاب فرانسه جایگاه امروزی خود را در اروپا به دست آورد؛ با این حال، سنت آشپزی رومی به همان صورت قدیم‌تر خود در ایتالیا باقی ماند و آنچه امروز به نام آشپزی ایتالیایی شناخته می‌شود ادامهٔ همان سنت است.

از زمان برچیده شدن بساط امپراتوری روم در پایان قرن چهارم میلادی تا آستانهٔ قرن بیستم، مردمِ شبه جزیرهٔ ایتالیا در شهرهای مستقل جدا از هم زندگی می‌کردند؛ در پایان قرن گذشته مقدماتِ وحدت سیاسی ایتالیا فراهم شد و مردم این سرزمین پس از کش‌مکش بسیار در زیر یک پرچم جمع شدند و کشور واحدی را که ما به نام ایتالیا می‌شناسیم تشکیل دادند. زندگی در شهرهای مستقل طبعاً تنوع فراوانی هم در خورد و خوراک مردم ایتالیا پدید آورده بود، که پس از وحدت سیاسی از میان نرفت و امروز هم هر منطقه‌ای در دایرهٔ آشپزی رومی غذاها و شیوه‌های خاص خود را دارد.

گذشته از سنت‌های تاریخی، پایهٔ آشپزی هر منطقه‌ای فراورده‌های خاص آن منطقه است. تفاوت میان خورد و خوراک سواحل ایتالیا و نواحی داخلی یا میان شمال و جنوب امر طبیعی است؛ ولی حتی میان شهرهای همسایه هم تفاوت در آشپزی محسوس است.

برای مثال، شهر میلان در شمال شبه جزیره میان درهٔ رود پو و دامنهٔ سبز کوه‌های آلپ قرار دارد. در درهٔ رود پو برنج کاشته می‌شود و چراگاه‌های دامنهٔ آلپ محل پرورش دام است. طبیعی است که در آشپزی این منطقه گوشت و کره و برنج بیشتر از جاهای دیگر مصرف دارد. خوراک معروفِ «اُسّوبوکو» (osso buco) ـــ ماهیچهٔ گوساله با قلم و مغز قلم ـــ که غالباً با نوعی کته یا دمی خورده

می‌شود، از این منطقه آمده است. پنیر نرم و پر چربی گورگونزولا (gorgonzola) و پُلِنتا (polenta) یا بلغور ذرت هم محصول همین منطقه است. ازطرف دیگر، بندر ونیز که در کنار دریای آدریاتیک قرار دارد و قرن‌ها کانون داد و ستد با مشرق زمین بوده است، شهری است که بازارهایش پر از ماهی و میوه‌های دریاست و از پنجرهٔ آشپزخانه‌هایش بوی غذاهای دریایی و ادویهٔ شرقی بیرون می‌زند. ناپل، در ساحل جنوبی شبه جزیره در کنار دریای مدیترانه، شهر پیتزا و پاستاست ــ غذاهایی که نه تنها سایر شهرهای ایتالیا بلکه درواقع بیشتر شهرهای جهان‌را تسخیر کرده‌اند ــ و شهر سس‌ها و خورش‌های سرخ رنگِ گوجه فرنگی و فلفل قرمز.

اما دو چیز در همهٔ غذاهای ایتالیایی مشترک است: یکی تازگی مواد و دیگری سادگی در پخت و پز. در شهرهای ایتالیا هر محلی بازار خاص خود را دارد و هر کدبانویی خواربار روزانهٔ خود را در صبح همان روز از بازار محلی می‌خرد. آن صندوق سفید رنگ موسوم به «فریزر» (یخ‌بند) که مواد غذایی را در حبس زمهریر نگه می‌دارد، در خانه‌های ایتالیا کمتر دیده می‌شود. نتیجه این است که ذائقهٔ ایتالیایی در برابر تازگی و ماندگی مواد غذایی بسیار حساس است. همچنین، نوع غذا از این فصل تا فصل بعد تغییر می‌کند. در آشپزخانه‌های امروز فراهم کردن غذاهای خارج از فصل کار دشواری نیست، و گاهی هم نوعی هنر شمرده می‌شود؛ ولی مردم ایتالیا این کار را قدری دور از ذوق سلیم می‌دانند و ترجیح می‌دهند در هر فصلی چیزهایی را که تازه‌تر و فراوان‌تر و ارزان‌تر است برای پخت و پز انتخاب کنند. همچنین، شیوه‌های پخت و پز در ایتالیا پیچیده و دراز مدت نیست؛ غذاهای اصلی ــ نان، پاستا (خمیر)، پُلِنتا (دمی بلغور)، ریسوتو (دمی برنج)، و مینِسترونه (minestrone یا آش تره‌بار) ــ همه غذاهای ساده‌ای هستند و درمدت کوتاهی آماده می‌شوند. خوراک‌ها و خورش‌های ایتالیایی هم در سادگی و آسانی دست کمی از این‌ها ندارند.

با این حال، عطر و طعم و رنگ غذای ایتالیایی همیشه قوی است و از چند مادهٔ غذایی معین به دست می‌آید، که غالباً ریشهٔ شرقی این غذاها را نشان می‌دهند. این مواد عبارت‌اند از:

◄ آب غوره: در ایتالیا آب غوره در بازار عرضه نمی‌شود، ولی بعضی از مردم در فصل غوره مقداری آب غوره می‌گیرند و به صورت چاشنی به کار می‌برند، و این یکی از عواملی است که مزهٔ خاصی به غذاهای ایتالیایی می‌دهد. آب غورهٔ ایتالیایی نظیر آب غورهٔ ایرانی است.

◄ ادویه: در آشپزی ایتالیایی برای معطرکردن غذا جوز بویا، دارچین، میخک و فلفلِ سیاه یا سفید به کار می‌رود، که در آشپزی فرانسوی به نام «چَارادویه» معروف است؛ با این تفاوت که ایتالیایی‌ها کمتر این چهار ادویه را با هم ترکیب می‌کنند و معمولاً به هر غذایی یکی از آن‌ها را اضافه می‌کنند. از این میان، به میخک بیشتر علاقه دارند و آن را به مقدارِ بسیار اندک، در بسیاری از سس‌ها و سوپ‌ها به‌کار می‌برند ــ معمولاً به این صورت که یکی دو دانه میخک درسته در یک پیاز پوست گرفته فرو می‌کنند و در دیگ می‌اندازند. در بسیاری از غذاهای ایتالیایی اندکی جوز بویای ساییده از واجبات است؛ مهم‌ترین این غذاها

عبارت‌اند از اسفناج پخته، سس سفید، خوراک قارچ، راگو، خورش، سوپ ماهی، و خوشابِ میوه (کمپوت).

◄ بُنشن: در سوپ‌های ایتالیایی بنشن زیاد مصرف می‌شود؛ همچنین بنشن پخته با روغن زیتون روی میز پیش غذای ایتالیایی همیشه به‌چشم می‌خورد. رایج‌ترین بنشن‌ها عبارت‌اند از لوبیای سفید، لوبیای قرمز، نخود، و باقلای سبز. بنشن ایتالیایی فرق محسوسی با بنشن ایرانی ندارد.

◄ پنیر: در ایتالیا گویا بیش از ۴۰۰ نوع پنیر ساخته می‌شود، که غالباً از شمال آن کشور می‌آیند. این پنیرها را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: نرم، نیمه نرم، و سفت. پنیرهای نرم، مانندِ گورگونزولا، که پنیر کپک‌دار بسیار چربی است، معمولاً سر سفره، به عنوان پیش غذا یا در پایان غذا و با میوهٔ دسر، خورده می‌شوند؛ این پنیرها در آشپزی مصرفی ندارند. پنیرهای نیمه‌نرم غالباً فراوردهٔ جنوب‌اند و در پیتزا به‌کار می‌روند. معروف‌ترینِ این‌ها پنیرِ موتزارلا (mozzarella) است، که چیزی کمابیش شبیه آن در ایران هم تولید می‌شود. پارمیزان ــ یا به تلفظ ایتالیایی پارمیجانو (parmigiano) ــ و رُمانو (romano) نمونه‌های پنیر سفت اند، که به صورت رندیده در بسیاری از غذاهای ایتالیایی به کار می‌روند، و گاهی سر سفره هم با میوه ــ به‌ویژه گلابی ــ خورده می‌شوند. پنیر همیشه سر سفرهٔ ایتالیایی هست؛ اصولاً در ایتالیا کمتر غذایی بدون پنیر آماده می‌شود.

◄ پیاز: در ایتالیا هم بیشتر غذاها با پیازداغ شروع می‌شوند؛ این ظاهراً یکی از آثار پایدارِ نفوذ آشپزی شرقی است. پیاز ایتالیایی با پیاز ایرانی تفاوت بارزی ندارد، جز این که پیاز بنفشِ ایتالیایی شیرین است و معمولاً در سالاد به کار می‌رود.

◄ روغن زیتون: از زمان باستان، روغن زیتون تنها چربی آشپزی جنوب ایتالیا بوده است؛ در قرن حاضر این روغن به شمال ایتالیا هم رفته است، به طوری که امروز مقداری از عطر و طعم خاص غذاهای ایتالیایی در سراسر آن سرزمین از روغن زیتون است. امروز حدود یک سومِ روغن زیتون سراسر جهان در ایتالیا تولید می‌شود. روغن زیتون ایتالیایی برحسب کیفیت زیتون و بو و رنگ و مقدار مواد معلق به چندین درجه تقسیم می‌شود، و هرکدام در غذاهای خاصی به‌کار می‌رود. در میان ایتالیایی‌ها حتی کسانی هستند که معتقدند در هر غذایی باید روغن ناحیهٔ خاصی را به‌کار برد. به طور کلی می‌توان گفت که روغن‌های بودار و سبز را در سالاد یا غذاهای خام به‌کار می‌برند و روغن‌های کم‌بو و کم‌رنگ را درغذاهای پخته. روغن زیتونی که مطلقا بی‌بو باشد با سایر روغن‌های گیاهی فرق محسوسی ندارد، جز این که مانند روغن بادام زمینی و تخمِ آفتاب‌گردان حرارت بیشتری را تحمل می‌کند و برای سرخ کردن و روغن جوش کردن مواد غذایی مناسب است؛ اما چون بهای آن از روغن‌های دیگر گران‌تر است، در بیرون ازکشورهای زیتون‌خیز کمتر به‌کار می‌رود. روغن زیتون بودار و سبز رنگ برای مردم ایتالیا موهبتی است که هیچ چیز جایش را نمی‌گیرد.

◄ زیتون: در جنوب ایتالیا ده‌ها نوع زیتون به دست می‌آید، که از لحاظ رنگ و مزه و اندازه و مقدارگوشت با هم تفاوت دارند. بعضی از انواع زیتون به قدری درشت است که با آن دلمه درست می‌کنند. از لحاظ ما، می‌توان زیتون را به دو نوع سبز و سیاه تقسیم کرد. زیتون سبز معمولاً درخوراک مرغ و خرگوش و گوشت و زیتون سیاه در پاستا و خوراک ماهی و میوه‌های دریا به کار می‌رود. انواع زیتون درسته یا هسته گرفته یا میان‌پر هم به عنوان اردور خورده می‌شود. در هرحال زیتون به شکلی از اشکال خود پای اصلی سفرهٔ ایتالیایی است.

◄ سبزی‌های تازه و خشک: در بیشتر غذاهای ایتالیایی نوعی سبزی معطر به کار می‌رود؛ این سبزی‌ها عبارت‌اند از ریحان، جعفری، ترخون، رُزماری، اُرگانو (نوعی آویشن)، مارژولِن (نوعی مرزنجوش) و برگ بو. نعنا در آشپزی ایتالیایی کمتر به کار می‌رود. مقدار سبزی همیشه اندک است، و برگ بو را طبعاً پس از پخت غذا از آن بیرون می‌آورند.

◄ سرکه: در ایتالیا فقط سرکهٔ انگور به کار می‌رود. انگور این سرکه ممکن است سفید یا سیاه باشد، و رنگ سرکه به همین ترتیب طلایی یا یاقوتیِ تیره خواهد بود. در هر صورت سرکه باید قوی و زلال باشد. مصرف آن در سالاد است و در سس ترش و شیرین برای ماهی و تره‌بار؛ برای خواباندن گوشت و تره‌بار وگوشت شکار، و البته برای انداختن ترشی هم به کار می‌رود. سس سالاد ترکیب ساده‌ای است از سرکه و روغن زیتون، و نسبت سرکه و روغن دست بالا یک به چهار است. این سس را کمی پیش از وقت صرف غذا به سالاد می‌زنند، تا سالاد جا بیفتد. لیمو یا آب لیمو به سالاد زده نمی‌شود؛ لیمو را سر سفره می‌گذارند وگاهی چند قطره روی سالاد یا ماهی یا میوه‌های دریا می‌چکانند. نوعی سرکهٔ کهنهٔ فرد اعلا هم در ایتالیا ساخته می‌شود، به نام «اَچِتو بالزامیکو ترادیتسیوناله» (aceto balsamico tradizionale)، که آن را می‌توان به «سرکهٔ سنتی معطر» ترجمه کرد. این سرکه از شیرهٔ انگور سفید تهیه و در بشکه‌هایی از چند نوع چوب، از جمله شاه‌بلوط و بلوط و توت، کهنه می‌شود و هنگام عرضه شدن در بازار به موجبِ قانون باید دست کم ۱۰ ساله باشد. این سرکه به رنگ طلایی تیره و دارای عطر بسیار لطیفی است، ولی چنان که می‌توان حدس زد بهای آن هم کم نیست، و به همین دلیل به مقدار اندک در غذاها و دسرها و شربت‌های خاص به کار می‌رود.

◄ سیر: در بیشتر غذاهای ایتالیایی سیر به مقدار اندک به صورت خام یا تفت داده در روغن به کار می‌رود. غالباً یکی دو پر سیرِ له کرده هم در شیشهٔ سرکهٔ سالاد یا در ظرف روغن زیتون می‌اندازند. سیر ایتالیایی با سیر ایرانی فرقی ندارد؛ منتها درَ ایتالیا سیر را فقط اندکی تفت می‌دهند و پیش از آن که رنگ و عطر آن برگردد برمی‌دارند.

◄ فلفل، سبز و قرمز: این فلفل البته از امریکای مرکزی و جنوبی آمده است، ولی در ایتالیا، مجارستان، وکشورهای اروپای شرقی و ترکیه وطن جدیدی برای خود دست و پا کرده است. در ایتالیا تا آستانهٔ قرن حاضر ظاهراً فلفل شیرین غذای روستاییان فقیر بوده است و در کتاب‌های آشپزی پس از رنسانس نامی از آن برده نشده؛ امروز رنگ و مزهٔ فلفل از اجزای جدایی ناپذیرِ

آشپزی ایتالیایی محسوب می‌شود و حتی به شمال ایتالیا هم سرایت کرده است. فلفلی که در ایتالیا بیشتر خورده می‌شود فلفل دلمه‌ای شیرین است که به صورت سبز یا قرمز، خام یا پخته یا کبابی، در سالاد و در انواع غذاها به کار می‌رود. فلفل تند بیشتر در جنوب و در جزیرهٔ سیسیل خورنده دارد، ولی غذای ایتالیایی هرگز تند آتشین نیست؛ در آشپزی ایتالیایی نقش فلفل تأکید عطر و طعم مواد اصلی غذاست.

◄ **فینوکیو (finocchio)**: ــ که به انگلیسی فِنِل (fennel) نامیده می‌شود ــ گیاهی است از خانوادهٔ شوید، با بیخ ستبر و برگ افشان، که بیخ آن، خام یا پخته، در ایتالیا خورندهٔ فراوان دارد و برگِ آن را گاهی برای آرایش به کار می‌برند. عطر و طعم فینوکیو یکی از مشخصات سفرهٔ ایتالیایی است. برای سالاد، بیخ فینوکیو را به صورت ورقهٔ نازک می‌بُرند، به آب لیموی تازه و روغنِ زیتون آغشته می‌کنند و اندکی نمک و فلفل می‌پاشند. در سیسیل چند ورقه پرتقال و چند دانه زیتون سیاه به این سالاد اضافه و آب لیمو از آن حذف می‌شود. فینوکیوی پخته نوعی تره‌بارِ پای خوراک است، و آن را به چند صورت برای سر سفره آماده می‌کنند: با اندکی شکر در کمی شیر یا آب یکی دو جوش می‌دهند یا در روغن یا کرهٔ داغ می‌چرخانند و اندکی دارچین یا جوزِ بویا روی آن می‌پاشند و با خامهٔ سفت مخلوط می‌کنند؛ یا در روغن تفت می‌دهند و با اندکی آب و نمک و سیر کوبیده چند دقیقه می‌پزند؛ یا در آب یکی دو جوش می‌دهند و با سس سفید و اندکی جوز بویا در فر می‌گذارند. در هر صورت، فینوکیو نباید زیاد پخته شود و به اصطلاحِ خودِ ایتالیایی‌ها باید al dente ــ دندان‌گیر ــ باشد.

◄ **گوجه فرنگی**: این گیاه امریکایی در اواخر قرن شانزدهم به ایتالیا وارد شد و حدود یک قرن طول کشید تا توانست در خاک این کشور ریشه بدواند. نخستین پایگاه او منطقهٔ ناپل بود و از آنجا به جاهای دیگر لشکر کشید. امروز تمام خاک ایتالیا در تصرف گوجه فرنگی است، به طوری که در این کشور کمتر غذایی را بدون رنگ و مزهٔ گوجه فرنگی (و پنیر) می‌بینیم؛ به ویژه تقریباً به همهٔ خورش‌های پاستا چاشنی گوجه فرنگی زده می‌شود. این رنگ و مزه در ایتالیا از جاهای دیگر قوی‌تر است، از این رو که گوجه فرنگی ایتالیایی غالباً از نوع کم آب و پُرگوشتی است که ما آن را گوجه فرنگی «تخم مرغی» می‌نامیم و در آب و خاک منطقهٔ مدیترانه بسیار خوب به بار می‌آید. همچنین، در ایتالیا گوجه فرنگی را معمولاً رسیده از بته می‌چینند، تا رنگ و مزهٔ آن کاملاً پخته شده باشد، مگر گوجه فرنگی سالاد که از نوع گرد یا دلمه‌ای است و آن را کمی کال و سفت می‌چینند. گذشته از رب گوجه فرنگی، در ایتالیا گوجه فرنگی را به چند صورت برای فصل زمستان کنسرو می‌کنند؛ یکی این که گوجه فرنگی پوست گرفته را در شیشهٔ شستهٔ خشک می‌چینند، روی آن آب نمک رقیق می‌ریزند، یک ساعت در دیگ آب جوش روی آتش کم می‌گذارند، در شیشه را محکم می‌بندند و شیشه را وارونه می‌گذارند تا خنک شود. روش دیگر، که در جنوب ایتالیا عملی است، خشک کردن گوجه فرنگی است؛ به این ترتیب که آن را به نخ می‌کشند و در آفتاب تند آویزان می‌کنند تا خشک شود (این روش در خوزستان و سایرِ

جاهایی که آفتاب تند دارد هم مرسوم بوده است). برای این منظور نوعی گوجه فرنگی ریز به نامِ گوجه فرنگی «آلبالویی» هست که تازه و خام هم خورده می‌شود. روش سوم این است که گوجه‌ فرنگی نیمه خشک را نمک می‌پاشند، در شیشه می‌گذارند، و روی آن روغن زیتون می‌ریزند. نکتهٔ آخر این که اگر گوجه فرنگی کم‌مزه باشد، اندکی شکر و آب لیمو یا سرکه به آن اضافه می‌کنند.

◄ **ماهی و میوه‌های دریا:** از بیست ایالت ایتالیا، پانزده ایالت درکنار دو دریای پُربار مدیترانه و آدریاتیک قرار دارد؛ در پنج ایالت دور از دریا هم دریاچه و رودخانه‌های پُرماهی فراوان است. از این روست که مردم این کشور ماهی‌خوارند و گاهی هفته‌ای هفت روز ماهی می‌خورند. روزِ جمعه کاتولیک‌های معتقد از گوشت پرهیز دارند و فقط ماهی می‌خورند، و چنان که می‌دانیم تقریباً تمام مردم ایتالیا کاتولیک‌اند. به این دلایل گذشته از تنوع ماهی در سواحل ایتالیا، تنوع پخت و پز ماهی هم در آشپزی ایتالیایی به اندازه‌ای است که در هیچ جای دیگر نظیر آن دیده نمی‌شود.

جانوران دریایی برای مردم ایتالیا «میوه‌های دریا» هستند؛ به نظر آن‌ها بهترین دستور آماده کردن میوه‌های دریا این است که آن‌ها را تازه و خام در بشقاب بگذاریم و چند قطره ــ نه بیشتر ــ آب لیمو روی آن‌ها بچکانیم و اندکی نمک و فلفل بپاشیم. «سالاد میوهٔ دریا»، که در بیشترِ رستوران‌های کنار دریا به عنوان اُردور عرضه می‌شود، ترکیبی است از میگو، شاه‌میگو، حلزونِ دریایی، هشت پا، ماهی مرکب، و چند نوع گوش‌ماهی. سس این سالاد مرکب است از آب لیمو، خردل، سیر، جعفری ساطوری، نمک، فلفل سفید، و روغن زیتون فراوان. هرگاه بخواهند این سالاد سیرکننده باشد، چند برش سیب زمینی آب‌پز هم به آن اضافه می‌کنند. غذای معروف دیگری که در این رستوران‌ها تهیه می‌شود «ریسوتّو آلا مارینارا» (risotto alla marinara) است، که می‌توان آن را «دَمی دریایی» نامید. این دمی برنجی است که آن را با کمی پیاز در کره تفت می‌دهند و در آبِ ماهی یا مرغ می‌پزند، و در جریان پختن چند جور میوهٔ دریا هم به آن اضافه می‌کنند. سالادِ میوهٔ دریا و دمی دریایی را مدتی است توریست‌ها کشف کرده‌اند (یا در بعضی موارد توی کت‌شان رفته است)، به طوری که هرکس به ایتالیا برود و از این غذاها نخورد، مانند زائری است که از زیارت بقعهٔ مقدسی غفلت کرده باشد.

یکی از میوه‌های دریا ماهی ریزی است که به ایتالیایی *اَچّوگا* (acciuga) و به انگلیسی *اَنچووی* (anchovy) نامیده می‌شود و از دریای مدیترانه به دست می‌آید. این ماهی به واسطهٔ عطر و طعمِ تندی که دارد به صورت خام، پخته، یا شور و همراه با روغن زیتون به بسیاری از سالادها و خوراک‌های ایتالیایی اضافه می‌شود، و در واقع یکی از مشخصاتِ آشپزی ایتالیایی است. (اَچوگا در خلیج فارس فراوان است و «مُتو» نامیده می‌شود. در این باره نگاه کنید به فصلِ *ماهی*، صفحهٔ ۲۷۷.)

## شام و ناهار ایتالیایی

اگر از صبحانهٔ ایتالیایی بگذریم ــ که چیزی جز یک فنجان قهوه وکمی نان و مربا یا نانِ شیرینی

نیست ــ باید گفت که مردم ایتالیا در شبانه‌روز دو نوبت غذا می‌خورند: ناهار و شام. ناهار، که از شام عادی سنگین‌تر است، یک ساعت بعد از ظهر با *آنتی‌پاستو* (antipasto، پیش غذا) شروع می‌شود و دو دور غذا به دنبال آن می‌آید. دور اول معمولاً یک مادهٔ نشاسته‌ای است، مانند پاستا، *پُلِنتا* (بلغور) یا برنج، که آن را ساده، یعنی بدون خورش یا سس، می‌خورند. دور دوم یا غذای اصلی ماهی یا گوشت یا مرغ است، که با یکی دو جور تره‌بار یا سالاد سر سفره می‌آید. اما بسیار پیش می‌آید که غذای اصلی پاستا با نوعی خورش است؛ در این صورت گاهی دور دوم حذف می‌شود. دسر معمولاً میوهٔ تازه است و آن را با یکی از انواع فراوان پنیر می‌خورند. ناهار با نوشیدن یک فنجان قهوهٔ ساده به پایان می‌رسد.

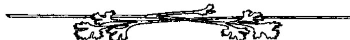
شام ایتالیایی، که جز در شب‌های ضیافت و مهمانی از ناهار سبک‌تر است، با یک فنجان سوپِ رقیق شروع می‌شود، مگر این که سوپ جای غذای اصلی را هم بگیرد، و در این صورت ممکن است بسیار مایه‌دار باشد و مقداری پاستا هم در آن بریزند. اما غذای اصلی که معمولاً گوشت یا مرغ یا ماهی است، ممکن است با سیب‌زمینی یا سالاد همراه باشد. پس از غذای اصلی میوهٔ تازه صرف می‌شود، یا اگر شام تا حدی رسمی باشد پیش از میوه نوعی شیرینی یا کیک سر سفره می‌آید.

نان سفید ایتالیایی، که مغز نرم و پوستهٔ برشته‌ای دارد، همیشه سر سفره حاضر است، ولی در ایتالیا، برخلاف جاهای دیگر اروپا، هرگز با کره خورده نمی‌شود، مگر آن که نان کره مالیده قسمتی از آنتی‌پاستو باشد.

در فاصلهٔ میان صبحانه و ناهار و شام، ایتالیایی‌ها هرچه بتوانند در کافه می‌نشینند و قهوهٔ *اِسپرِسّو* (espresso) می‌نوشند. گاهی علاوه بر اندکی شکر، یک برش لیمو هم در قهوهٔ خود می‌اندازند. شیر فقط به قهوهٔ صبحانه ممکن است اضافه شود.

آنچه گذشت البته برنامهٔ ناهار و شام سنتی ایتالیاست؛ امروز در کوچه و خیابان شهرهای این کشور هم مانند جاهای دیگر انواع ساندویچ و پیتزا و سوسیس و مانند این‌ها به فروش می‌رسد و بسیاری از مردم با این‌ها روزگار می‌گذرانند. در واقع ایتالیایی‌ها پیش‌آهنگ این نوع غذاهای سردستی و خیابانی هستند؛ نمونهٔ بارز این‌ها پیتزاست، که به همه جای دنیا رفته است (دربارهٔ پیتزا نگاه کنید به فصل *پیتزا*، صفحهٔ ۱۱۵۴).

## آنتی‌پاستو



کلمهٔ «آنتی‌پاستو» به معنای «پیش غذا»ست. در رستوران‌های ایتالیا معمولاً میز رنگینی از انواع آنتی‌پاستو چیده شده است، که مشتریان پس از سفارش دادن غذای اصلی به سراغ آن می‌روند و با یک بشقاب پُر از غذاهای نغز سبُک ــ و گاهی هم سنگین ــ برمی‌گردند. این رسم، چنان که می‌دانیم، امروز کمابیش عالم‌گیر شده است.

در ایتالیا، غذاهای روی میز آنتی‌پاستو به دو سه دسته تقسیم می‌شوند: *اَفِتاتو* (affetatto)، یعنی

ورقه‌های ژامبون و انواع کالباس و سوسیس نرم و خشک و دودی و مانند این‌ها؛ *آنتی پاستو دی پِشه* (antipasto di pesce)، یعنی پیش غذای ماهی یا میوه‌های دریا؛ و میستو (misto)، یعنی مخلوط، که معمولاً مرکب است از لوبیا، ماهیِ تُن، ماهی مُتو، چند رنگ زیتون، تخم مرغ سفت، فلفل کبابی و انواع تره‌بار در سس گوجه فرنگی یا در سس ترش و شیرین، و انواع دلمه.

میز آنتی‌پاستو در خانه به این تفصیل چیده نمی‌شود. در خانه، آنتی‌پاستو معمولاً یک جور است، مانند ماهی در روغن زیتون یا چند ورقه ژامبون یا کالباس نرم یا دودی که با یک برش طالبی شیرین یا چند دانه انجیر رسیده خورده می‌شود.

## پاستا، پُلِنتا، ریسوتو

پاستا، چنان که اشاره شد، ممکن است به عنوان دور اول غذا خورده شود؛ در این صورت معمولاً با پنیر یا کره خورده می‌شود و به ندرت با خورش یا سس همراه است. اما برای بیشتر مردمِ ایتالیا که وسع خوردن چند دورغذا را ندارند، سر و تهِ ناهار با مقداری پاستا هم می‌آید؛ این پاستا با نوعی خورش مایه‌دار یا کم‌مایه همراه است (دربارهٔ پاستا و خورش‌های آن نگاه کنید به فصل *پاستا*، صفحهٔ ۱۱۳۳).

در شمال ایتالیا پُلِنتا (بلغور ذرت) و برنج جای پاستا را می‌گیرند و معمولاً به عنوان دور مستقلی از غذا خورده می‌شوند. پُلِنتا را به صورت نوعی دمی یا شله درست می‌کنند که ممکن است با کره یا ــ به عنوان غذای اصلی ــ با نوعی خورش خورده شود. معروف‌ترین شیوهٔ پخت برنج در ایتالیا ریسوتّو (risotto) نام دارد، که درواقع نوعی دمی است. تفاوت آن با دمی ما در این است که برنجِ آن را اول کمی در روغن و پیاز تفت می‌دهند و سپس آبِ آن را اضافه می‌کنند، ولی این کارَ به واسطهٔ کیفیت خاص برنج ایتالیایی ضرورت دارد، چون درغیر این صورت برنج وامی‌رود. ریسوتّو هم مانند پاستا معمولاً دور مستقلی از غذاست، مگر در شهر میلان، که آن را کنار اُسّوبوکو می‌گذارند.

## سوپ

شام ایتالیایی با سوپ شروع می‌شود. اگر شام مفصل باشد، سوپ رقیق و زلال است، وگرنه با انواع سبزی، تره‌بار، پاستا، بنشن، برنج، پنیر، ماهی وگوشتَ مایه‌دار می‌شود و جای غذای اصلی را می‌گیرد. گاهی مقدار پاستا به قدری است که اگر قاشق را در سوپ فرو کنیم راست می‌ایستد. این سوپ در واقع نوعی آش رشته است که به جای کشک پنیر سفت رندیده به آن اضافه می‌شود، و شام شب بسیاری از مردم ایتالیا چیزی جز این نیست.

مینِسترونه (minestrone) سوپ تره‌بار است، که ممکن است با آب قلم، آب ماهی، آب مرغ یا آب ساده تهیه شود. تره‌بار آن هیچ محدودیتی ندارد؛ معمولاً از هرنوع تره‌بار و سبزی و سایرِ

مواد غذایی ــ مانند بال وگردن یا دل و جگر مرغ یا چربی گوساله ــ چیزی زیاد بیاید کنار می‌گذارند و در پایان هفته با مجموع آن‌ها مینِسترونه درست می‌کنند؛ گاهی بنشن و پاستا یا برنج هم به مینِسترونه اضافه می‌شود و نوعی آش به دست می‌آید.

گذشته از پنیر، مینِسترونه را غالباً با روغن زیتون سبز، ریحان یا ترخون ساطوری، تخم‌مرغِ سفت یا نیمرو، سیر کوبیده، یا ترکیبیَ از این‌ها هم آرایش می‌کنند. در واقع مینِسترونه میدان هنرنمایی است و هر کسی می‌تواند هنگام درست کردن آن تخیل خود را در ترکیب مواد غذایی به نمایش بگذارد.

## غذای اصلی

سر سفرهٔ ایتالیایی، غذای اصلی معمولاً خوراک ماهی یا مرغ یا گوشت است، گرچه گاهی نوعی خوراک تخم مرغی یا تره‌بار و پنیر جای این‌ها را می‌گیرد. در جنوب ماهی و در شمال مرغ وگوشت بیشتر خورده می‌شود. روش تهیهٔ این‌ها بیشتر به صورت پختن در سس است وکمتر به صورتِ کباب کردن یا بریان‌کردن. در این خوراک‌ها همیشه علاوه بر پیاز و سیر و یکی از چهار ادویه، مقداری سبزی معطر تازه یا خشک و فلفل قرمز یا سبز و گوجه فرنگی یا رب آن به کار می‌رود؛ از این رو رنگ و عطر و چاشنی خوراک‌های ایتالیایی از آنچه در سایر کشورهای اروپایی می‌بینیم قوی‌تر است.

تره بار، که در ایتالیا همیشه تازه و آب‌دار است، پای خوراک گذاشته می‌شود. در میان تره‌بار غالباً بادنجان و کدو سبز به چشم می‌خورد، ولی از آنجا که پیش از غذای اصلی پاستا یا پُلِنتا یا ریسوتّو (دمی برنج) سر سفره می‌آید، در میان تره‌بار معمولاً از سیب زمینی خبری نیست.

## دسر

صنعت شیرینی پزی در ایتالیا سابقهٔ دیرینه دارد و بسیار پیش‌رفته است، ولی زنان ایتالیا به ندرت در خانه شیرینی درست می‌کنند. کیک و شیرینی را ایتالیایی‌ها صبح یا بعد از ظهر در قنادی یا درکافه همراه با قهوهٔ تلخ می‌خورند، و گاهی در این کار افراط هم می‌کنند. در خانه، دسر میوهٔ تازه است، که در ایتالیا گوناگون و فراوان است؛ در شام مهمانی ممکن است کیک یا شیرینی هم به میوه اضافه شود.

میوه را معمولاً خام سرِ سفره می‌گذارند و همان جا پوست می‌گیرند. فقط گاهی روی توت فرنگی یا تمشک اندکی شکر می‌پاشند، یا آن‌ها را با میوه‌های شیرین‌تر مخلوط می‌کنند. با میوهٔ دسر غالباً کمی پنیر نرم هم خورده می‌شود. معروف‌ترین پنیر دسر گورگونزولا است، که ایتالیایی‌ها با سیب و گلابی و سایر میوه‌های سفت می‌خورند. نمونهٔ دیگر پنیری است به نام *کاچّوکاوالّو* (cacciocavallo)،

که آن هم نرم و پرچربی است و با آلو و هلو و زردآلو خورده می‌شود.

اما بستنی ــ به معنای مخلوط شیر و زردهٔ تخم‌مرغ جوشانده و یخ بسته ــ از قراری که مورخان آشپزی می‌گویند از زمان باستان در چین ساخته می‌شده و در زمان نامعلومی از آنجا به هندوستان رفته؛ سپس، لابد از طریق ایران، به قلمرو اعراب رسیده است. به نظر می‌رسد که در ایران بستنی چینی تغییر شکل پیدا کرده و به صورت پالوده ــ یعنی شربت یا آب میوهٔ یخ‌بسته ــ درآمده است. اعراب که در قرن هشتم میلادی جزیرهٔ سیسیل را به تصرف خود درآوردند، گویا اسرار این دسرگران‌بها را همراه با دستورهای آشپزی فراوان دیگر نزد مردم سیسیل فاش کردند؛ مردم شبه جزیرهٔ ایتالیا صناعت بستنی‌سازی را از مسافران سیسیلی یاد گرفتند، و آن چیزی را که ما به نام «بستنی میوه» می‌شناسیم ــ و در واقع نوعی پالوده است ــ به وجود آوردند. (این‌که می‌گویند بستنی نخستین بار از برف کوه‌های آلپ برای امپراتور روم ساخته شد، ظاهراً افسانه‌ای بیش نیست.)

به هر حال، امروز بستنی ایتالیایی بسیار نغز و رنگارنگ است و بازار بستنیِ جهان در دستِ ایتالیایی‌هاست؛ ولی این مردم بستنی را هم مانند کیک و شیرینی بیرون از خانه می‌خورند؛ فقط در رستوران است که گاهی بستنی میوه جای میوهٔ دسر را می‌گیرد ــ یا در خانه‌هایی که زیاد فرقی با رستوران ندارند.





# فصل نهم: آشپزی فرانسوی

امروز آشپزی فرانسوی بیش از همهٔ مکتب‌های آشپزی دیگر در جهان رواج دارد، به طوری که حتی در رستوران‌های تهران هم نام بسیاری از غذاها فرانسوی است. ولی این دلیل بر آن نیست که، اولاً، آشپزی فرانسوی به همین نوع غذاهایی که در هتل‌ها و رستوران‌های بین‌المللی می‌بینیم ختم می‌شود یا، ثانیاً، این غذاها در واقع همان چیزهایی باشند که در بهترین سنت آشپزی فرانسوی به وجود آمده‌اند. بسیاری از این‌ها به قدری از شکل اصلی خود فاصله گرفته‌اند که اگر به یک «گورمه»ی فرانسوی (فرانسوی نازک خور) داده شوند او مشکل بتواند آن‌ها را به جا بیاورد. نمونهٔ این تفاوت چیزهایی است که در رستوران‌های ما به نام تره‌بار پای خوراک (گارنیتور - garniture - فرانسوی، که به معنای آرایش است) عرضه می‌شود. به نظر نگارنده علت این امر آن است که در جریان انتقال هر غذایی از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر هرگاه روح اصلی آن شناخته نشود یا فراموش شود، آن غذا به زودی رنگ بومی به خود می‌گیرد، و چون ریشهٔ بومی هم ندارد، شکلِ تازهٔ آن چیز تحفه‌ای نخواهد بود. صفحه‌های زیر کوششی است برای آشنا کردن خوانندگان با آنچه می‌توان آن را روح آشپزی فرانسوی نامید.

در فرهنگ فرانسوی آشپزی نوعی هنر به شمار می‌رود و مردم فرانسه دربارهٔ آن با همان علاقه و اطلاعی سخن می‌گویند که غالباً در مورد هنرهای نقاشی و ادبیات و موسیقی از خود نشان می‌دهند. به همین دلیل آشپز حرفه‌ای یا شِف (chef) فرانسوی، که معمولاً حرفهٔ خود را نزدِ استاد تحصیل کرده است، هنرمندی است که مردم برای او احترام فراوان قایل هستند. این مردم طبعاً به امر غذا خوردن و آداب سفره هم بسیار اهمیت می‌دهند و در هر مرتبهٔ بالا یا پایینی از رفاه که باشند یک وعده غذای کامل (اردور، غذای اصلی، سالاد، پنیر، دسر، قهوه) را امرِ ضروری و حتمی می‌دانند ــ یا می‌دانستند. تا چند دههٔ پیش در سراسر فرانسه، چه در شهرها و چه در روستاها، غذای عمدهٔ روز ناهار بود، که از حدود یک تا دو ساعت بعد از ظهر شروع می‌شد و ممکن بود تا دو ساعت یا بیشتر ادامه داشته باشد. امروز این مراسم به پایان هفته، یعنی روزهای شنبه و یکشنبه منحصر شده است.

آشپزی فرانسوی اساساً دو نوع است؛ یکی آن نوعی که خود فرانسوی‌ها haute cuisine می‌نامند و می‌توان آن را به *آشپزی عالی* ترجمه کرد، دوم شیوهٔ ساده‌تری که cuisine provinciale نام دارد و باید آن را *آشپزی محلی* (شهرستانی) یا خانگی نامید.

آشپزی عالی در دربار پادشاهان بوربُن و خانه‌های اشراف پیش از انقلاب فرانسه پرورانده شده و همان است که امروز در رستوران‌های سه ستارهٔ (درجه یک) فرانسه و سایر جاهای جهان با همین نام معمول است. بسیاری از رستوران‌های ردیف پایین‌تر هم البته مدعی این شیوهٔ آشپزی هستند و گاهی موفق می‌شوند با شرکت در مسابقهٔ سالانه درجهٔ خود را بالا ببرند. این ادعا منحصر به رستوران‌های فرانسه نیست؛ کمابیش در همه جا رستوران‌ها از سنت آشپزی فرانسه سرمشق می‌گیرند. به همین دلیل نام غذاها در بیشتر صورت غذاهایی که حتی در رستوران‌های تهران به دست مشتری می‌دهند فرانسوی است، اگر چه خود غذا چندان بویی از آشپزی عالیِ فرانسوی نبرده باشد.

آشپزی عالی فرانسوی هنری است آموختنی، یعنی باید آن را تحصیل کرد. به همین دلیل بسیاری از مردم از اسم این آشپزی می‌رمند و گمان می‌کنند که اسرار این هنر در دسترس هرکسی نیست. اما اسرار این هنر از سایر هنرها پوشیده‌تر نیست و می‌توان گفت که در مواد خوب و تازه و بینش در ترکیب این مواد، مصرف خامه و کرهٔ فراوان، و دقت و ظرافت در پخت و پز و سلیقه در آرایش غذا خلاصه می‌شود.

منظور از دقت و ظرافت این است که در آشپزی عالی فرانسوی هر چیزی باید درست به اندازه پخته شود، نه بیشتر و نه کمتر. گوشت و مرغ و ماهی و تره‌بار و سایر مواد خوراکی هر کدام در لحظهٔ خاصی از روند پخت به اوج مزه و عطر خود می‌رسند و سپس از این اوج می‌افتند. تأکیدِ این نکته از لحاظ ما ایرانی‌ها از این جهت ضرورت دارد که غذاهای ما (به ویژه خورش‌ها و آش‌ها) روی آتش ملایم و در روند طولانی پخته می‌شوند و ما مشکل می‌توانیم باور کنیم که مثلاً نخود فرنگی اگر بیش از ۵-۶ دقیقه روی آتش بماند رنگ و عطرش عوض می‌شود، یا بیفتک خون‌دار نباید بیشتر از ۲-۳ دقیقه در تابه بماند. دیگر این که ذائقهٔ ما به همان دلیلی که اشاره شد به غذای بسیار پخته عادت دارد و آن کیفیتی که به نظر یک استاد آشپز یا شف فرانسوی اوج پختگی است به نظر ما غالباً خام می‌آید. این است که تقلیدهای ما از غذاهای فرانسوی در قیاس با آنچه خودِ استادان فرانسوی درست می‌کنند گاهی حالت غذای مانده و گرم کرده را پیدا می‌کند. بنابرین قدمِ اول در فرا گرفتن آشپزی فرانسوی این است که با ذائقهٔ فرانسویَ آشنا بشویم، و این کار البته در عمل شدنی است نه با گفتار. آنچه می‌توان گفت این است که فرانسوی‌ها با مزه‌های قوی (ترشی، شوری، شیرینی، تندی) و عطرهای تند (مانند ادویه و گلاب) چندان میانه‌ای ندارند، چون عقیده دارند که این‌ها مزه و عطر ظریف مادهٔ اصلی غذا (گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار) را می‌پوشانند، اگر چه همیشه اندکی فلفل سیاه تازه‌ساب روی هر غذایی می‌پاشند و به بسیاری از غذاهای خود، مخصوصاً در آشپزی محلی، سیر می‌زنند. نکتهٔ دیگر این است که ذائقهٔ فرانسوی می‌کوشد مزهٔ

هر غذایی را جداگانه درک کند و از کیفیت خاص آن لذت ببرد. به همین دلیل است که ناهار یا شامِ فرانسوی از چند دور تشکیل می‌شود و تا یک دور تمام نشده باشد کسی به دور بعدی دست نمی‌زند، یا حتی آن را سر سفره نمی‌آورند. کسانی که برای‌شان مقدور است در پایان هر دور بشقاب‌ها را هم عوض می‌کنند تا مزهٔ غذاها با هم مخلوط نشود.

آشپزی محلی یا خانگی بیشتر به‌خود مردم فرانسه اختصاص دارد. اگر کسی در سرزمینِ فرانسه مسافرت کند و در رستوران‌های ساده غذا بخورد یا در خانه‌های مردم این کشور مهمان شود با این شیوهٔ آشپزی سر و کار خواهد داشت. غذاهای محلی یا خانگی بیشتر به صورت پخته در سس (در مقابل سرخ کرده و بریان) است، مانند مرغ یا ماهی که همراه با تره‌بار در یک دیگ پخته می‌شود، یا به صورت انواع سوپ مایه‌دار که با نان می‌خورند.

در دههٔ ۱۹۷۰ روش دیگری در آشپزی فرانسوی به نام *آشپزی نوین* به وجود آمد. پیش‌گامانِ این آشپزی دو برادر و استاد آشپز به نام‌های ژان و پیِر ترواگرو (Jean, Pierre Troisgros) بودند و شیوهٔ آشپزی آن‌ها تا چندی در فرانسه و سایر کشورهای اروپا شهرت یافت. اصول آشپزی نوین عبارت بود از کوتاهی زمان پخت، یعنی نیمه‌خام برداشتنِ تره‌بار و گوشت و مرغ و ماهی و غیره، به کار بردن روغن گیاهی به جای کره و خامه و سایر چربی‌های حیوانی، و توجه بیشتر به صورتِ ظاهر غذا و آرایش ظرف، و در عینِ حال ساده کردن آرایش. در همهٔ این موارد تأثیر آشپزی چینی آشکار است. اما *آشپزی نوین* پس از مدت کوتاهی از رواج افتاد و امروز تقریباً فراموش شده است.

فرانسه در قیاس با سایر کشورهای اروپا سرزمینی است وسیع، متنوع، و بارور. در هر ناحیه‌ای از این کشور، به اقتضای اقلیم و سنت آن، غذاهای خاصی مرسوم شده است که با هم تفاوت دارند، ولی البته خالی از وجوه مشترک نیستند. آشپزی محلی یا خانگیِ فرانسه مجموعه‌ای است از این سنت‌های محلی و آنچه در ظرف چهار قرن گذشته از آشپزی عالی وارد سنت‌های محلی شده است. در کتاب حاضر اصطلاح «آشپزی فرانسوی» به همین معنای وسیع به کار می‌رود. البته بسیاری از غذاهای خانگی هم در آشپزی عالی فرانسوی نفوذ کرده‌اند و چنین نیست که این دو نوع آشپزی به کلی از یکدیگر متمایز باشند.

صبحانهٔ فرانسوی همیشه مختصر است، و معمولاً عبارت است از یک پیاله قهوه و یک *کرواسان* (croissant، نوعی نان کره‌ای) یا یک تکه نان *باگِت* (baguette، نان سفید دراز) و اندکی کره و مربا ــ و هنگام ناهار مردم گرسنه‌اند. (هرگاه قرار بر مهمانی شام باشد ظهر را هم به چیز مختصری برگزار می‌کنند و غذای عمده را به شب می‌اندازند.) هرگاه مقدور باشد همهٔ افرادِ خانواده سر سفرهٔ ناهار جمع می‌شوند و غذای مفصلی می‌خورند که از چند «دور» تشکیل می‌شود و صرف کردن آن ممکن است دو ساعت یا بیشتر طول بکشد. این غذا ساخته و پرداختهٔ خانم خانه است و او غذا را به عنوان نوعی دستاورد هنری به خانوادهٔ خود عرضه می‌کند. افراد خانواده هم آن را به همین عنوان به جا می‌آورند و دربارهٔ آن بحث و گفت و گو می‌کنند. طول مدت صرفِ

ناهار فقط به سبب حجم غذا نیست، بلکه بیشتر به این دلیل است که فرانسوی‌ها غذا را با تأنی و تفنن و در ضمن گفت‌وگو می‌خورند و میان هر دور و دور بعدی کمی فاصله می‌اندازند. ولی البته پُرخوری هم در فرانسه سابقه و سنت آبرومندی دارد. ظاهراً این رسم در قرن نوزدهم به اوجِ خود رسیده است. در قرن حاضر به دلایل گوناگون، که از مد افتادن فربهی و رعایت بهداشت وگرانی خواربار از آن جمله است، پُرخوری دیگر رواجی ندارد و به افرادی که خود فرانسوی‌ها آن‌ها را *گورمان* (gourmand) می‌نامند منحصر شده است. باقی مردم ـــ از جمله همان *گورمان‌ها* هم ـــ خود را گورمه (gourmet) می‌دانند، و این به معنای شخصی است که ذائقهٔ حساسی دارد و از غذای بسیار نغز لذت می‌برد. تفاوت گورمه و گورمان از نکات مهم فرهنگ و آشپزی فرانسوی است. (در فارسی *لوت* به معنای غذای خوب و نغز بوده است و *لوتی* به معنای دوست‌دار چنین غذایی یا آدم خوش‌خوراک؛ *لوت‌خوار* هم به کسی می‌گفته‌اند که به خوردن غذا علاقهٔ زیادی نشان می‌داده؛ بنابرین کلمات «لوتی» و «لوت‌خوار» را می‌توان به ترتیب به عنوان معادلِ «گورمه» و «گورمان» فرانسوی پیشنهاد کرد. کلمهٔ نازک‌خور را هم در فارسی داریم، که در واقع همان گورمهٔ فرانسوی است و می‌تواند در برابر آن به کار رود.)

دور اول ناهار یا شام فرانسوی *اردور* است، که نظیر *پیش‌سفره* یا *پیش‌آرک* ایرانی و *مِزهٔ* ترکی و عربی است (دربارهٔ کلمهٔ «پیش‌آرک» نگاه کنید به قسمت «دورنمای تاریخی» در فصل آشپزیِ ایرانی، صفحهٔ ۸۳). اردور را فرانسوی‌ها به عنوان یک دور از چند دور غذای کامل سر سفره می‌خورند و برخلاف برخی مردم دیگر آن را پیش از سفره و همراه با انواع نوشیدنی صرف نمی‌کنند. اردور فرانسوی ممکن است ساده یا مفصل و سرد یا گرم باشد، ولی در هر حال همیشه غذایی است بامزه و سبُک که برای باز کردن اشتها تهیه می‌شود، نه سیر کردن خورنده. همچنین، اردور باید با باقیِ غذا تناسب داشته باشد. مثلاً وقتی که دور دوم یا غذای اصلی ماهی است، اردور از مواد گوشتی یا تخم مرغی یا شیری تهیه می‌شود تا غذا تنوع داشته باشد.

گاهی دور دوم ماهی است، ولی نه به عنوان غذای اصلی. دراین صورت مقدار ماهی مختصر است و دور سوم یا غذای اصلی گوشت یا مرغ خواهد بود. اگر غذای اصلی ماهی باشد، البته ماهیِ دور دوم حذف می‌شود.

سوپ را فرانسوی‌ها معمولاً برای شام تهیه می‌کنند و با نان یا *کروتُن* (crouton، پوستهٔ نان، نان خشک خرد کرده و برشته یا سرخ کرده) می‌خورند. گاهی هم سوپ جای اردور را می‌گیرد یا به عنوان دور دوم صرف می‌شود.

برای غذای اصلی فرانسوی هزاران دستور وجود دارد که همهٔ آن‌ها را در هیچ کتابی نمی‌توان گرد آورد. همین قدر باید گفت که مردم فرانسه همه نوع چرنده و پرنده و ماهی و جانور دریایی و حتی حلزون و قورباغه می‌خورند، و این مواد را به چند صورت کبابی و تنوری و سرخ کرده و آب‌پز و بخارپز آماده می‌کنند. این مواد به هر صورتی تهیه شود، همیشه با نوعی سس همراه است و این سس غالباً سر سفره روی غذا ریخته می‌شود. یکی از تفاوت‌های آشپزی فرانسوی با آشپزیِ

چینی و ایرانی این است که سس فرانسوی معمولاً جدا از اصل غذا تهیه می‌شود و در ظرفِ جداگانه‌ای سر سفره می‌آید. (به همین دلیل است که نه در زبان فارسی کلمه‌ای معادل سسِ فرانسوی وجود دارد و نه در زبان فرانسوی کلمه‌ای معادل خورش فارسی.) قاعدهٔ جدا بودن سس البته بدون استثنا نیست، بلکه غذاهای فراوانی هم هست که توی سس خود پخته می‌شوند، اگر چه ترکیب این سس‌ها هم معمولاً جدا از مادهٔ اصلی است. به هر حال مقدار زیادی از کیفیت هر غذای فرانسوی به سس آن بستگی دارد و وقتی از دست‌پخت یک آشپز تعریف می‌کنند غالباً گفت و گو دربارهٔ سس‌های اوست.

سس‌های فرانسوی را می‌توان به طور کلی به چهار نوع تقسیم کرد: *سس سفید*، *سس کم‌رنگ*، *سس قهوه‌ای* یا *تیره*، *سس قرمز*. سس همراه ماهی معمولاً یکی از انواع سس سفید است؛ برای گوشت سفید سس کم‌رنگ و برای غذاهای گوشت قرمز سس قهوه‌ای یا قرمز درست می‌کنند.

تره‌بار پخته، یا به اصطلاح «سبزیجات»، یا همراه با غذای اصلی است یا به‌عنوان یک دورِ جداگانه خورده می‌شود. فرانسوی‌ها برای پختن تره‌بار روش ساده‌ای دارند که در حفظ رنگ و عطرِ آن بسیار مؤثر است، و آن این است که تره‌بار شسته و آماده را در دیگ آب جوش می‌اندازند و پس از چند جوش آن را بیرون می‌آورند و در یک ظرف آب یخ می‌گذارند. این کار را بلانش‌کردن (blanchir) می‌نامند، که در لغت به معنای سفید کردن است ولی در باب آشپزی بهتر است آن را تر و تازه کردن ترجمه کنیم. تره‌بار تر و تازه کرده را می‌توان تا یکی دو ساعت نگه داشت و هنگام کشیدن غذا درکره تفت داد یا در آب جوش انداخت و پس از داغ شدن بیرون آورد.

روش دیگر این است که تره‌بار را با اندکی آب در دیگ دربسته روی آتش ملایم می‌گذارند تا بخارپز شود. مقدار آب باید اندک باشد، ولی هرگاه پیش از پختن تره‌بار آب تمام شد باید تجدید شود. چند قاشق آبی را که پس از پختن تره‌بار تهِ دیگ می‌ماند با کمی کره یا بدون آن روی تره‌بار می‌دهند.

روش سوم که غالباً در مورد هویج و شلغم و پیاز سفید نقلی به کار می‌رود این است که تره‌بار را اول آب‌پز می‌کنند و سپس جلا می‌دهند؛ به این صورت که یکی دو قاشق شکر در تابه روی آتش ملایم می‌گذارند تا آب شود و کاملاً رنگ بگیرد. سپس کمی آب یا آب مرغ یا آبِ قلم روی شکر ذوب شده می‌ریزند (*احتیاط!*) و می‌گذارند تا کارامل نسبتاً غلیظی به‌دست آید، آن‌گاه تره‌بار را در آن می‌غلتانند تا خوش رنگ و براق شود.

سیب زمینی در فرانسه به چند صورت پخته می‌شود؛ معروف‌ترین طرز پخت سیب زمینیِ فرانسوی پُم‌فریت (pomme fritte) یعنی سیب زمینی روغن‌جوش است. پم فریت در همه جای دنیا خورده می‌شود ولی پم‌فریت فرانسوی چیز دیگری است. تفاوت پم‌فریت فرانسوی در این است که همیشه داغ و تازه سر سفره می‌آید، یعنی آخرین چیزی است که آشپز پیش از کشیدن غذا درست می‌کند. اگر پم فریتِ پلاسیده و مانده ــ یعنی این که بیش از ۳-۴ دقیقه از عمرش

گذشته باشد ــ جلوِ یک لوتی («گورمه») فرانسوی بگذارید باید منتظر واکنش ناگواری باشید.

برای پای غذا، به ویژه ماهی، معمولاً سیب زمینی را پوست کنده بخارپز می‌کنند، سپس در کرهٔ آب کرده می‌غلتانند و جعفری ساطوری روی آن می‌پاشند. از ترکیب سیب‌زمینی و پنیر یا سیب‌زمینی و تخم‌مرغ هم فرانسوی‌ها غذاهای مستقل سبُکی درست می‌کنند که برای شامِ فرانسوی مناسب است. دستور این‌ها هم در جای خود می‌آید.

نان همیشه سر سفرهٔ فرانسوی هست. نان فرانسوی بسیار متنوع است، ولی معروف‌ترین و رایج‌ترین نوع آن همان *باگت* معروف است که مغز سفید و نرم و پوستهٔ برشته و خشکی دارد و برای هر وعده غذا تازه خریده می‌شود.

پس از غذای اصلی و تره‌بار نوبت *سالاد سبز* می‌رسد. عنصر اصلی این سالاد کاهوی پیچ است، ولی کاهوی فرفری و رسمی و آندیو هم جانشین آن می‌شود. گوجه‌فرنگی و پیاز هم در سالاد به‌کار می‌رود. فرانسوی‌ها عقیده دارند که سالاد بعد از غذای اصلی دهان خورنده را تر و تازه می‌کند و برای دسر آماده می‌سازد. به همین دلیل سس سالاد فرانسوی همیشه ساده است، یعنی مرکب است از سرکهٔ انگور و روغن زیتون و اندکی نمک و فلفل سیاه. فلفل را همیشه با آسیابِ دستی روی غذا می‌پاشند تا عطر آن تازه و تند باشد. از طرف دیگر فلفل قرمز و زردچوبه و ادویه در آشپزی فرانسوی مصرفی ندارند. از سس‌های تند و از ترشی و شوری هم سر سفره معمولاً اثری نمی‌بینیم، مگر در مورد غذاهایی که از فرهنگ مغربی (مراکش) یا عربی یا هندوچینی (مستعمرات سابق فرانسه) گرفته شده‌اند.

دسر فرانسوی می‌تواند از انواع کیک و شیرینی و سوفله و کرم و مانند این‌ها باشد، که دستورشان درجای خود می‌آید. اما در بسیاری از اوقات پیش از دسر یک یا چند نوع پنیر با کمی نان خورده می‌شود. غالباً کره هم سر سفره هست که ممکن است با نان و پنیر همراه شود. میوهٔ تازه هم که در فرانسه فراوان است ــ به ویژه طالبی که در فرانسه بسیار لطیف و شیرین است ــ معمولاً با پنیر یا به دنبال آن خورده می‌شود. ناهار همیشه با یک فنجان قهوه به پایان می‌رسد.

فرانسوی‌ها هم مانند خود ما سبزی معطر تازه و خشک در غذاهای خود به‌کار می‌برند. بعضی از این سبزی‌ها در ایران به دست نمی‌آیند، ولی جانشین‌های کاملاً لایقی دارند که ترکیب آن‌ها در جای خود می‌آید. اینجا همین‌قدر می‌توان گفت که ترخون و ریحان و جعفری و نعنا و مرزنجوش و آویشن و رزماری و برگ‌بو از لوازم آشپزی فرانسوی است. در این آشپزی هرگاه انواع گوشتِ شکار و ماکیان و پرندگان آب‌پز شود یک برگ بو وَ یکی دو شاخه جعفری و کرفس و یک دانه هویج که با نخ به هم بسته شده‌اند در دیگ می‌اندازند تا بوی زهم گوشت را بگیرد. این را *سبزی معطر* (bouquet garni) می‌نامند و به صورت خشک یا تازه همیشه در آشپزخانهٔ فرانسوی موجود است، و البته ترکیب آن می‌تواند بر حسب سلیقهٔ آشپز تغییر کند. (این بستهٔ سبزی معمولاً مرکب است از کرفس و نعنا و ترخون و برگ بو؛ ما آن را *چارسبزی* خواهیم نامید، ولی این مانع از آن نیست که کسی یکی دو سبزی دیگر هم به آن اضافه کند.)

## تاریخچهٔ آشپزی فرانسوی

می‌گویند از لحاظ تاریخی آشپزی عالی فرانسوی در یکی از روزهای سال ۱۵۳۳ میلادی آغاز می‌شود که یک شاه‌زاده خانم ایتالیایی به نام کاترین دومدیچی، که با دوک دورلئان فرانسوی ازدواج کرده بود، با خدم و حشم خود وارد پاریس شد؛ چند نفر از شف‌های سرشناس ایتالیا هم جزو جهیزیهٔ عروس بودند و این‌ها سنت آشپزی ایتالیا را، که میراث دیرینهٔ امپراتوری روم و داد و ستد با بسیاری از اقوام دور و نزدیک — از جمله ایران — بود، با خود به دربار فرانسه بردند. به این ترتیب میان دو شیوهٔ آشپزی دربار بوربن و دربار مدیچی هم ازدواجی صورت گرفت که نتیجهٔ آن همین آشپزی عالی فرانسه است.

سپس در سال ۱۶۶۱ چارلز دوم پادشاه انگلستان که سال‌ها در فرانسه در تبعید به سر برده و نیمه فرانسوی شده بود به انگلستان برگشت و شف‌های فرانسوی‌اش را با خود به لندن برد. چیزی نگذشت که اعیان و اشراف انگلیس هم، که نمی‌خواستند از پادشاه خود عقب بمانند، آشپزهای فرانسوی برای خودشان استخدام کردند و بنای آشپزی فرانسوی در طبقهٔ بالای جامعهٔ انگلیس هم گذاشته شد. دربار انگلیس، به ویژه در دورهٔ پنجاه سالهٔ ملکه ویکتوریا، در پرورش و گسترش شکل امروزیِ آشپزی عالی فرانسوی تأثیرِ زیادی داشت، ولی مردم عادی انگلستان دست از غذاهای خودشان برنداشتند.

دربارهٔ خاندان بوربن، سلسلهٔ پادشاهان فرانسه پیش از انقلاب، گفته‌اند که افراد این خاندان نه هرگز چیزی آموختند و نه چیزی را فراموش کردند. یکی از چیزهایی که این طایفه هرگز فراموش نکردند هنر غذا خوردن بود. حالا این هنر را کی آموخته بودند، خدا می‌داند. در دورهٔ لوییِ چهاردهم، که اوج شکوه و قدرت بوربن‌هاست، شف‌های دربار اهمیت زیادی پیدا کردند و خود آن‌ها به قدری این اهمیت را باور کرده بودند که یکی دو نفر از آن‌ها در موقعیت‌های دشواری که سفارش‌های شان سروقت نرسیده بود و غذای‌شان داشت خراب می‌شد دست به خودکشی زدند، و موفق هم شدند. یکی از شف‌هایی که خودکشی نکرد بِشامِل نام داشت که نامش روی سس سفیدِ فرانسوی به یادگار مانده است. لویی پانزدهم گویا جز خورد و خوراک به امور دیگری نمی‌رسید، اگرچه نام او روی نوعی صندلی باقی مانده است که خودش هم در ساختن آن دخالتی نداشت. لویی شانزدهم هم در واقع قربانی آشپزی فرانسوی شد، به این ترتیب که شب انقلاب او را با کالسکه از پاریس فرار دادند، ولی وقتی گرسنه شد به نظرش رسید که به اندازهٔ کافی از پاریس دور شده است و دستور داد کالسکه را در یک دهکدهٔ سر راه نگه دارند؛ در ظرف سه ساعتی که پادشاه مطابق معمول مشغول صرف ناهار بود خبرش به گوش کسانی که نبایستی برسد رسید و آمد به سر او آنچه آمد.

انقلاب فرانسه بساط خاندان بوربن را برچید، ولی آشپزی فرانسوی را گسترش داد، زیرا

که شف‌های دربار و خانه‌های اعیان و اشراف پاریس به شهرستان‌های فرانسه یا کشورهای همسایه گریختند و هنر خود را به هرکس که خریدار آن بود عرضه کردند. برخی از آن‌ها هم جاهایی به نام رستوران (یعنی محل «تجدید قوا») بازکردند و مشغول کاسبی شدند. (بعضی از اهل لغت هنوز هم عقیده دارند که نحوهٔ اشتقاق کلمهٔ «رستوران» در زبان فرانسه درست نبوده است، ولی البته این مانع رونق گرفتن کار رستوران داران فرانسوی نشد.)

از طرفِ دیگر پس از آن که آب‌ها از آسیاب افتاد طبقهٔ متوسط، که جانشین اشرافیت شده بود، حسابش را کرد و دید صرف در این است که به جای استخدام آشپز شخصی هر وقت دلش خواست به رستوران برود و یک وعده غذای عالی بخورد. طبعاً بانوان این طبقه هم رفته رفته یاد گرفتند نظیر آن غذاها، یا گاهی بهتر از آن را، در خانه درست کنند.

به این ترتیب رستوران فرانسوی به معنایی که امروز می‌شناسیم به وجود آمد و سنت آشپزیِ عالی فرانسوی از دربار به رستوران و خانه منتقل شد. امروز که اندکی بیشتر از دویست سال از انقلاب فرانسه می‌گذرد، آشپزی فرانسوی مانند زبانِ انگلیسی در همهٔ هتل‌ها و رستوران‌های درجه یک جهان رواج دارد.





# فصل دهم: آشپزی روسی

مردم روسیه از بعضی جهات به ما مردم ایران شباهت دارند؛ از جمله این‌که آن‌ها هم تا عصرِ حاضر در سرزمین وسیعی پراکنده بوده‌اند و میان شهرها و روستاهای‌شان فاصله بسیار بوده است. همچنین، در میان آن‌ها هم بعضی مؤسسات اجتماعی، مانند مهمان‌سرا و رستوران و سایرِ تسهیلات مسافرت و سیاحت و تفریح، چندان رشدی نداشته است. نتیجه این است که روس‌ها هم مانند ما در خانه از همدیگر پذیرایی می‌کنند و از مهمان‌نوازی لذت می‌برند. هرگاه زمانه اجازه بدهد و خانواده دستش به دهنش برسد، سفرهٔ روسی بسیار رنگین است؛ اگر زمانه نامساعد یا خانواده فقیر باشد، شام شب ممکن است با یک قدح سوپ بی‌گوشت و چند برش نان سیاه یا یک سینی کاشا (kasha، دمی بلغور) برگزار شود؛ ولی مهمان‌نوازی روسی سر جایش باقی است؛ مهمان و میزبان هرچه را فراهم شده باشد با لذت فراوان می‌خورند و با شور و شعف از آن تعریف و تمجید می‌کنند. گفته‌اند که هرگونه ناسزایی به یک نفر روس بگویید، او دیر یا زود شما را می‌بخشد، ولی اگر از سفره‌اش ایرادی بگیرید یا به مهمان‌نوازی‌اش طعنه‌ای بزنید، هرگز بخششی در کار نخواهد بود.

آداب سفرهٔ روسی کهن و دل‌انگیز است. وقتی که مهمان محترمی وارد می‌شود، زن و شوهرِ میزبان تا درِ خانه به پیش باز او می‌روند. زن یک سینی در دست دارد که یک گردهٔ نان و یک ظرف کوچک نمک در آن گذاشته است، و این نان و نمک را با کرنش به مهمان تعارف می‌کند. معنای این کار این است که اهل این خانه ممکن است چیزی جز نان و نمک نداشته باشند، ولی قدم مهمان برای‌شان گرامی است و از او انتظار دارند که با آنچه در خانه هست بسازد. در این سینی، نان روی دستمالی به سفیدی برف و نمک در بهترین ظرف نقرهٔ خانواده قرار دارد. مهمان یک تکه از نان را جدا می‌کند، در نمک می‌زند و به دهان می‌گذارد، و با این کار دعوتِ خانواده را می‌پذیرد. این پایان رسمیت است؛ بعد از آن مجلس خودمانی است.

مراسم نان و نمک در مهمانی پاگشای عروس و داماد در خانهٔ خانوادهٔ هردو طرف هم اجرا می‌شود.

در شام نشستهٔ روسی، زن میزبان بالای میز می‌نشیند و جای مسن‌ترین یا محترم‌ترین مهمان

در دست راست اوست. پس از آن که این مهمان سر جای خود نشست، مرد میزبان از باقیِ مهمان‌ها دعوت می‌کند که هر جا میل دارند بنشینند، و خود او هم در این میان جایی برای خودش پیدا می‌کند. نشستن مرد میزبان در پایین میز، یعنی رو به روی کدبانو، زیادی رسمی شناخته می‌شود و کمتر اتفاق می‌افتد. سر میز، از مهمان‌ها انتظار می‌رود که هرچه می‌توانند بخورند، از دست‌پخت کدبانو تعریف کنند، به صدای بلند با هم حرف بزنند، و بخندند. غذا خوردن در سکوت ــ که از قدیم رسم ما ایرانی‌ها بوده است ــ خلاف رسم روسی است و به نوعی کج خلقی یا حتی بی‌ادبی تعبیر می‌شود. اما مهمان روس هم مانند مهمان ایرانی در انتخاب مقدار غذای خود آزاد نیست؛ غالباً میزبان از او می‌خواهد که از این غذا و آن غذا بخورد، یا بشقاب او را دوباره و سه باره پر می‌کند، و مهمان ناگزیر از خوردن است.

این گونه شام‌ها معمولاً در شب‌های عید داده می‌شود، و مهم‌ترین عید روسی عید اضحیٰ (پاک) است، که شب نخستین یکشنبهٔ بعد از ۲۱ ماه مارس است. پیش از این عید روس‌های ارتدکس روزه‌ای می‌گیرند به نام روزهٔ لِنت (Lent)، و پس از نیمه شب عید اضحیٰ افطار می‌کنند. در این هنگام شامی به روزه‌داران داده می‌شود، که البته روس‌های بی‌روزه هم در آن سهیم هستند. وسط میز این شام شیرینی مخروطی شکلی به نام *پاسخا* (paskha) می‌گذارند، که با یک صلیب، یک فرشته، و چند گل کاغذی آراسته شده است. در کنار پاسخا نوعی کیک کشمشی برج مانند به نام کولیچ (کلوچه) جای دارد. هر مهمانی یک تکه از پاسخا و یک برش از کولیچ در بشقابِ خود می‌کشد. کولیچ را همیشه با برش عرضی و به شکل دایره می‌بُرند، نه از بالا به پایین. حکمتِ این کار ظاهراً برای خود روس‌ها هم روشن نیست، ولی این قاعده همیشه رعایت می‌شود. همین که ناقوس کلیسای ارتدکس لحظهٔ شکستن روزه را اعلام کرد، مهمان‌ها سه بار گونهٔ همدیگر را می‌بوسند و دست به غذا می‌برند.

این غذا معمولاً مرکب است از یک ظرف بزرگ پُر از تخم مرغ رنگ‌کرده، انواع کالباس و گوشتِ سرد، پاتهٔ جگر غاز یا شکار، چند رنگ سالاد و خیار شور و شوید شور و مخلوط شور، چند جور ماهی دودی، یک ظرف کرهٔ آب کرده، و مقدار زیادی *بلینی* (blini، نوعی نان تابه‌ای نازک، نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۴۴). کسانی که می‌توانند البته یک ظرف خاویار روی یخ هم سر این سفره می‌گذارند. خورندگان کمی کره روی بلینی می‌مالند، یک تکه ماهی دودی یا اندکی خاویار لای آن می‌گذارند، آن را لوله می‌کنند و گاز می‌زنند. از قراری که می‌گویند، در شب عید اضحیٰ هر روس آبرومندی ۱۰–۱۵ بلینی را به این ترتیب لوله می‌کند، سپس به سراغ باقی سفره می‌رود.

ذائقهٔ روس‌ها برخلاف آداب سفرهٔ آن‌ها تغییرپذیر است و از قدیم درِ آشپزخانهٔ روسی به روی غذاهای خارجی باز بوده است. از جانب شرق، روس‌ها همیشه با مغول‌ها و چینی‌ها در تماس بوده‌اند، و در واقع مقدار زیادی خون مغولی در رگ روس‌ها جریان دارد؛ از این رو ذائقهٔ روسی یک جهت آسیایی دارد. از طرف دیگر، کباب‌ها و دلمه‌ها و پلوهای ایرانی و قفقازی و ترکی به واسطهٔ مناسبات همسایگی از قدیم و به طور طبیعی در روسیه رواج گرفته است. ملکه کاترین،

اگرچه خودش آلمانی بود، به آشپزی فرانسوی علاقه نشان می‌داد و آشپزهای پاریسی داشت؛ از زمان کاترین به بعد آشپزیِ دربار رُمانُف هم، مانند سایر دربارهای اروپا، قویاً رنگ فرانسوی گرفت. پیش از کاترین، ایوان مخوف عده‌ای مهندس و کارگر ایتالیایی به روسیه آورده بود، و این‌ها هم طبعاً غذاهای خودشان را به روسیه بردند. معروف‌ترین یادگار این‌ها بستنی ایتالیایی است، که در روسیه بومی شد و بعدها به نام بستنی روسی همه‌جا شهرت یافت. پترکبیر در جوانی برای یادگرفتن فن نجاری و کشتی‌سازی به هلند رفت و چند سال در آنجا زندگی کرد؛ سپس عدهٔ زیادی هلندی با خود به مسکو و سن‌پترزبورگ برد. این‌ها هم طبعاً غذاهای خود را در روسیه رواج دادند. لشکرکشی ناپلئون به روسیه در آغاز قرن نوزدهم عاملی شد برای آشناییِ مردمِ روسیه با آشپزی فرانسوی، دست‌کم به شکل سربازخانه‌ای آن. همچنین می‌دانیم که فرانسوی‌ها، آلمانی‌ها، لهستانی‌ها، و حتی انگلیسی‌ها در سال‌های پس از انقلاب ۱۹۱۷، قسمت‌هایی از خاکِ روسیه را در اشغال داشته‌اند؛ این‌ها هم طبعاً در ذائقهٔ روسی آثاری از خود به جا گذاشته‌اند.

در زندگی صنعتی و پرشتاب امروز خورد و خوراک روس‌ها مانند مردمان دیگر به سه وعده صبحانه و ناهار و شام تقسیم می‌شود و بیشتر مردم ناهار را در محل کار یا رستوران صرف می‌کنند. آنچه در زیر می‌آید مربوط به سنت‌های قدیم جامعهٔ روسیه است، که هنوز هم در روزهای تعطیل یا در خانواده‌هایی که نیازی به کار روزانه ندارند کم یا بیش رعایت می‌شود.

روس‌های قدیم در شبانه روز چهار وعده غذا می‌خوردند، و گاهی هنوز هم می‌خورند: قهوهٔ صبح، زافتراک (zavtrak، صبحانه)، آبیت (obid، ناهار) و «چای شبانه» (vechernyi t'chai). از آنجا که ساعت صرف این غذاها متغیر است و با ساعت‌های صرف غذا در میان ما نمی‌خواند، ما در اینجا آن‌ها را به ترتیب صبحانه، ناهار، شام اول و شام دوم می‌نامیم، و در ضمن از این بابت از مردم روسیهٔ قدیم عذر می‌خواهیم.

از قدیم وعدهٔ اصلی غذا شام اول («آبیت»، که همان ناهار باشد) بوده است، که از ساعت سه تا چهار شروع می‌شود، ولی پایان آن با خداست و ممکن است به شام دوم (یعنی «چای شبانه») وصل شود. اما بهترین ساعت شبانه‌روز برای روس‌ها هنگام صرف شام دوم است، که دور سماور می‌نشینند و در ضمن صحبت غذای سبکی ــ به مقیاس روسی ــ با چای کم رنگ فراوان می‌خورند.

این صحبت ممکن است تا صبح روز بعد ادامه یابد. به این ترتیب روس‌ها در شبانه‌روز ساعت‌های زیادی را پشت میز غذاخوری می‌گذرانند، چه برای غذا خوردن و چه برای چای نوشیدن و سیگار کشیدن و حرف زدن. حرف زدن برای روس‌ها کار واجبی است که امورشان بدونِ آن نمی‌گذرد، و غالب روس‌ها در این کار تخصص هم دارند. رسم نشستن سر میز غذاخوری در میان روس‌ها به قدری جاری است که برای بسیاری از آن‌ها اتاق نشیمن همان اتاق ناهارخوری است. این رسم از روس‌ها به همسایگان آن‌ها، از جمله مردم ارمنستان، هم سرایت کرده و به واسطهٔ این‌ها به ایران هم آمده است.

*صبحانهٔ* روسی معمولاً یک یا دو تخم مرغ عسلی است و چند برش نان ــ سیاه، سفید، و نانِ شیرینی. معمولاً یک ظرف کره هم در وسط میز می‌گذارند و هر خورنده‌ای کمی از آن را به نانِ خود می‌مالد. این‌ها را همراه با یک فنجان بزرگ شیرچای می‌خورند. قهوه در روسیه به ندرت خورده می‌شود، اگرچه در زبان روسی صبحانه را «قهوهٔ صبح» می‌نامند.

*زافتراک* مختصر است و به ندرت از دو نوع غذا تجاوز می‌کند، مگر آن که شرایط کار حکم کند که ناهار وعدهٔ اصلی غذای شبانه روز باشد. چیزهایی که غالباً سر سفرهٔ ناهار به چشم می‌خورند عبارت‌اند از پیروگ، کاشا، شیر سرد، و البته کتلت.

پیروگ (pirog) شکل روسی یک غذای ترکی است که تا دو سه قرن پیش در ایران هم رایج بوده و به نام بورَک شناخته می‌شده؛ این غذا در ترکیهٔ امروز هم رایج است و بُرِک نامیده می‌شود. پیروگ نانی است که لایی نمکین یا شیرین دارد و به واسطهٔ این لایی بسیار متنوع است. مایهٔ لایی آن ممکن است گوشت، پنیر، تخم مرغ، کلم، قارچ، یا مخلوطی از این‌ها، یا میوه یا مربا باشد. پیروگ شیرین به عنوان دسر یا با چای خورده می‌شود. آنچه ما به نام *پیراشکی* (piroshki) می‌شناسیم، شکل کوچک همین پیروگ است. *کاشا* بلغور گندم یا جو است که به صورتِ دمی پخته می‌شود و مانند همان چیزی است که در فارس *لَلَک* و در خوزستان *دُرُشته* نام دارد (← صفحهٔ ۸۳۷). سر سفرهٔ روسی کاشا جانشین چلو یا پلو و شیر سرد جانشین آب یا شربت است. اما *کتلت* غذایی است که روس‌ها ممکن است هفته‌ای هفت روز درست کنند و با نان سیاه، کاشا، کته، سیب زمینی، یا تره‌بار سر سفره بگذارند. در اروپای غربی، کتلت به معنای کبابِ راستهٔ با استخوان (کتلت دسته‌دار) است، ولی کتلت روسی همین غذایی است که در ایران به همین نام معروف است و در واقع از روسیه آمده است؛ با این تفاوت که در روسیه کتلت معمولاً با نوعی سس همراه است و تنوع آن به همین سس بستگی دارد. روس‌ها کتلت را با گوشت گوساله درست می‌کنند، ولی گویا دهقان‌های روسی یا «موژیک»ها پستان گاو هم به آن می‌زده‌اند، و کسانی که این کتلت را خورده‌اند از آن تعریف هم می‌کنند. زافتراک معمولاً با یک ظرف کمپوت یا *کیسِل* (kissel، نوعی لرزانک) به پایان می‌رسد.

*شام اول* یا *آبیت* ساعت سه تا چهار بعد از ظهر شروع می‌شود، ولی در سرزمین روسیه یکی دو ساعت تأخیر در شام ــ به ویژه شام مهمانی ــ امر عادی است. حتی بعضی عقیده دارند که در اصل زافتراک ناشتایی و آبیت ناهار بوده و بر اثر تأخیر مبدل به ناهار و شام شده‌اند. به هر حال، شروع آبیت پیش از غروب آفتاب است. تا پیش از انقلاب ۱۹۱۷ کسانی که آبیت را دیرتر از ساعت پنج بعد از ظهر شروع می‌کردند «غربی شده» یا حتی «غرب زده» به شمار می‌رفتند. پس از انقلاب، کارگران و کارمندان ناهارشان را در غذاخوری‌های وابسته به کارخانه و اداره می‌خوردند و تا از محل کار به خانه می‌رسیدند شام‌شان ناچار به شب می‌کشید. این وضع هنوز هم باقی است؛ ولی اگر خانوادهٔ روس را به حال خودش بگذارند ــ چنان که در روزهای تعطیل تاحدی پیش می‌آید ــ بازهمان رسم دیرین برقرار می‌شود.

آبیت غذای مفصلی است، مرکب از چهار دور: *زاکوسکا* (zakooska) یا پیش غذا، سوپ، *غذای اصلی* و دسر. همهٔ این‌ها البته رنگ ملی یا محلی خود را دارند. در ضیافت‌های بزرگ انواع و اقسام غذاها روی میز چیده می‌شود، ولی در شام خانوادگی دور اصلی یک رقم است، که ممکن است گوشت یا مرغ یا ماهی همراه با تره‌بار باشد. درگذشته گوشت در روسیه کم خورده می‌شده است، و معمولاً آن را در سوپ می‌پَختە‌اند، ولی امروز در ردیف مرغ و ماهی یکی از غذاهای اصلی مردم روسیه است و آن را، صرف نظر از جزئیات، به شیوهٔ اروپای غربی درست می‌کنند. مرغ و ماهی را روس‌ها غالباً به شکل درسته تنوری می‌کنند و سر سفره می‌بُرند. در همهٔ این‌ها سبزی‌های معطر، مانند کرفس و جعفری و شوید، به کار می‌رود. روس‌ها علاقهٔ خاصی به شوید دارند و سفرهٔ روسی معمولاً بدون شوید نیست؛ حتی آن را برای زمستان مانند خیار و کلم شور می‌کنند و در غذاهای پختنی یا سالاد به کار می‌برند، یا به تنهایی سر سفره می‌گذارند.

دسر روسی مفصل و متنوع است و معمولاً با بستنی یا میوه یا هردو همراه است، ولی دسری که تقریباً سر هر سفره‌ای دیده می‌شود همان *کیسل* است که در بالا به آن اشاره کردیم و دستور آن در جای خود می‌آید.

از میان چهار دور غذای شام، دو دور اول، یعنی زاکوسکا و سوپ، بیشتر خصلت روسی دارند؛ از این رو در این دو مورد به اندکی تفصیل می‌پردازیم.

*زاکوسکا* در زبان روسی به معنای «لقمهٔ مختصر» است، و به همین دلیل معمولاً بسیار مفصل و متنوع است، به طوری که خوردن آن ممکن است یک ساعت یا بیشتر طول بکشد. ساعت زاکوسکا را روس‌ها بسیار دوست می‌دارند، زیرا که در این ساعت گفت وگوهای دوستانه در می‌گیرد، غریبه‌ها باهم آشنا می‌شوند، مقدار زیادی حرف لازم و غیرلازم زده می‌شود، و همه می‌فهمند که سر میز شام چه کسانی باید کنار هم بنشینند.

فایدهٔ دیگر ساعت زاکوسکا این است که مهمان‌ها را سرگرم می‌کند و کمتر کسی متوجه تأخیرِ شام می‌شود. از طرف دیگر، درمیان روس‌ها تأخیر منحصر به خدمهٔ آشپزخانه نیست و بسیاری از مهمان‌ها هم دیر در مجلس مهمانی حاضر می‌شوند؛ ولی ساعت زاکوسکا تأخیر آن‌ها را هم می‌پوشاند، به طوری که دست آخر به نظر می‌آید که هم شام به موقع آماده شده است و هم مهمان‌ها سر وقت رسیده‌اند.

میز زاکوسکا ممکن است در اتاق پذیرایی یا درکنار میز ناهارخوری گذاشته شود، ولی در هرحال از میز شام جداست و مهمان‌ها بدون تعارف برای انتخاب پیش‌غذای خود یک یا چند بار به آن سر می‌زنند. این است که دور میز زاکوسکا همیشه شلوغ است و بحث‌های بی‌پایانی دربارهٔ زاکوسکا و سایر امور مهم جهان جریان دارد.

آنچه روس‌ها روی میز زاکوسکا می‌چینند مجموعه‌ای است از انواع غذاهای سرد و گرم، که رقم آن‌ها ممکن است از پنجاه بگذرد. آنچه در زیر می‌آید فهرستی است که نمونه‌وار دست‌چین شده است.

## زاکوسکای سرد

خاویار تازه، خاویار فشرده، خاویار سرخ، چند رقم ماهی دودی، ماهی سرد با سس خردل، ماهی سرد با خامهٔ ترش، ماهی مُتوی شور (آنشوا ← صفحهٔ ۲۷۷)، کیلکا، ساردین، صدفِ خام، میگو یا شاه‌میگو (لابستر) با سس قرمز یا سفید، صدف در سس مایونز، انواع کالباس و سوسیس و ژامبون، زبان سرد، زبان دودی، گوشت دودی، پاتهٔ جگر، بوقلمون دودی، انواع پنیر، کله پاچهٔ سرد در ژله، بورانی تربچه، خیار در خامهٔ ترش (ماست و خیار روسی)، خیار شور، شوید شور، مخلوط شور، کلم شور، آرتیشوی شور، ترشی چغندر، خاویار بادنجان (ایکرا)، سالاد الیویه، سالاد سیب زمینی (سالاد روس) ساده یا با ماهی دودی، سالاد مغز گوساله با مایونز، انواع سالاد سبز، انواع سالاد تره بار پخته، سالاد غاز سرد با تره بار، سالاد ماهی سرد با تره بار، انواعِ پنیر سفت، کره، نان سیاه و سفید....

## زاکوسکای گرم

این غذاها را معمولاً درظرف‌هایی می‌گذارند که زیر آن‌ها شعلهٔ کوچکی می‌سوزد و آن‌ها را گرم نگه می‌دارد. معمول‌ترین این‌ها عبارت‌انداز: قارچ در سس خامه، سوسیس در سس گوجه فرنگی، جگر مرغ در سس قرمز، کوفته ریزه در سس گوجه فرنگی، مرغ چرکسی (نوعی فسنجان)... .

روی میز زاکوسکای روسی هیچ اثری از عناصر آرایشی ــ گل، جعفری، برگ انجیر، برگ مو، برگ کرفس، حلقهٔ هویج، و مانند این‌ها ــ دیده نمی‌شود؛ هرچه هست، خوردنی است. در کنارِ خوردنی‌ها پیش‌دستی و چنگال و لیوان و دستمال سفرهٔ فراوان چیده می‌شود. مطابق سنت روسی، پیش‌دستی زاکوسکا بشقاب بیضی شکل باریک و لبه داری است که پس از صرف هر نوع زاکوسکا، به ویژه ماهی یا خاویار، عوض می‌شود.

البته زاکوسکای مفصل مربوط به مهمانی‌های بزرگ و ضیافت‌های رسمی و مانند این‌هاست؛ در شام سادهٔ خانوادگی، زاکوسکا معمولاً منحصر است به سه یا چهار رقم غذای سرد: کالباس یا ژامبون، خیار شور و شوید شور یا مخلوط شور، ماهی دودی، و پنیر سفت. بعد از زاکوسکا نوبتِ سوپ و پیراشکی است.

## سوپ روسی

به نظر بعضی از مورخان، یکی از موجبات انقلاب روسیه و عواقب آن همین سوپ بوده است؛ به این ترتیب که در جنگ جهانی اول موژیک‌های روس که سال به سال رنگ گوشت را

نمی‌دیدند، در سربازخانه‌های تزار با سوپ گوشت‌دار آشنا شدند و به بی‌عدالتی اجتماعی در روسیهٔ تزاری پی‌بردند. آنچه مسلم است، سفره‌های رنگین روسی مربوط به‌خانه‌های اعیان و اشراف و ضیافت‌های رسمی و مانند این‌ها بوده است. در خانهٔ تودهٔ مردم روسیه، «شام» و «سوپ» دو کلمهٔ مترادف‌اند، درست همان‌طورکه در جامعهٔ ما همیشه «نان» و «غذا» به یک معنی بوده است. اگر زمانه مساعد و خانواده مرَفه باشد، در این سوپ مقداری گوشت هم پیدا می‌شود، وگرنه سوپ روسی چیزی نیست جز مقداری تره‌بار پخته که ممکن است با کمی چربی حیوانی «تقویت» شده باشد.

در سرزمین روسیه سوپ به دو نوع اصلی تقسیم می‌شود: *اسچی* (s'chee) یا سوپ کلم، و *بُرش* (borsch) یا سوپ چغندر، و هرکدام این‌ها به صورت سرد یا گرم درمی‌آید؛ سوپ ماهی یا *اوخا* (ukha) را هم می‌توان نوع سوم سوپ روسی به شمار آورد.

بُرش، که ظاهراً از اوکراین بیرون آمده و بیشتر در روسیهٔ جنوبی خورده می‌شود، در بیرون از خاک روسیه از سایر سوپ‌های روسی معروف‌تر است. پایهٔ آن آب قلم و تره‌بارِ آن چغندر و کلم و هویج و گوجه فرنگی است؛ گوشت گاو یا گوساله هم گاهی به‌آن اضافه می‌شود. اسچی را با کلم پیچ سفید تازه یا شور و اسفناج یا گزنه و چندجور تره‌بار سرخ کرده درست می‌کنند. پایهٔ آن آب قلم یا آب گوشت یا هردوست، اگرچه گاهی به‌جای این‌ها آب ماهی و قارچ هم به‌کار می‌برند. اوخا شاید قدیم‌ترین سوپ روسی باشد و به عقیدهٔ خود روس‌ها بیش از هزار سال سابقهٔ تاریخی دارد. این سوپ در واقع آب ماهی ساده‌ای است که چند دانه پیاز و کمی کرفس و جعفری هم به‌آن اضافه می‌شود. معمولاً چند جور ماهی در اوخا می‌اندازند؛ شرط اصلی این است که گوشت سفید و سفت داشته باشد تا در سوپ وا نرود. ازون برون یا استرژن یکی از این ماهی‌هاست.

اما اصول درست کردن سوپ همیشه یکی است: کدبانوی خانه اول صبح یک دیگ آب قلم، آب مرغ، آب ماهی، شیر، یا آب خالی با هرچه درخانه دارد روی آتش ملایم بار می‌گذارد و دنبال گرفتاری‌هایش ــ که معمولاً زیاد است ــ می‌رود؛ موقع شام سوپ آماده است. اجزایی که در دیگ سوپ انداخته می‌شود، گذشته از گوشت و مرغ و ماهی، عبارت‌اند از سبزی، تره‌بار (به‌ویژه سیب زمینی، کلم، و قارچ)، بنشن، و خمیر یا پاستا. گوشت و تره‌بار را گاهی پیش از انداختن در سوپ در روغن تفت می‌دهند. اگر سوپ گوشت داشته باشد، گوشت را معمولاً در ظرفِ جداگانه‌ای می‌کشند و خرد می‌کنند تا قابل تقسیم باشد. این گوشت قاعدتاً دور دوم غذاست و بعد از سوپ خورده می‌شود. همراه سوپ، معمولاً یک ظرف *اسمتانا* (smetana)، خامهٔ ترش) و یک سبد نان سیاه یا یک سینی *کاشا* (دمی بلغور) هم سرسفره می‌آید.

سوپ روسی هم مانند آش و خورش ایرانی اگر یکی دو شب درهوای سرد بماند بهترجا می‌افتد؛ از این‌رو کدبانوی روسی معمولاً سوپ را به مقدار زیاد درست می‌کند و در دو سه نوبت به خورد خانواده می‌دهد؛ و افراد خانواده در نوبت دوم و سوم از سوپ مادر یا مادر بزرگ بیشتر

تعریف و تمجید می‌کنند. سوپی که پس از زاکوسکا خورده می‌شود، معمولاً آب گوشت ساده یا آب مرغ (بویی‌یون یا کنسومه) است، که آن‌را مانند چای در فنجان می‌نوشند؛ ولی یخنی روسی هم به هیچ وجه کم مایه نیست؛ می‌گویند آشپز روسی اگر دستش برسد برای درست کردن شش فنجان آب گوشت شش کیلو گوشت گوساله در دیگ می‌اندازد! به هرحال، سوپ‌های دیگر را همیشه از قدح‌های بزرگ ــ یا از دیگ که مستقیماً به سر سفره می‌آید ــ در بشقاب ته‌گود می‌کشند.

همراه بویی‌یون یا سوپ معمولاً نان سیاه یا یکی از انواع پیراشکی یا پیروگ خورده می‌شود. مایهٔ توی پیراشکی به نوع سوپ بستگی دارد: با سوپ گوشت پیراشکی گوشت یا کلم و با سوپِ ماهی پیراشکی ماهی یا میگو داده می‌شود. خامهٔ ترش هم (که مانند مخلوطی است از خامه و ماست چکیده) برای اضافه کردن به سوپ همیشه سر سفرهٔ روسی گذاشته می‌شود.

سوپ روسی همیشه بسیار داغ سر سفره می‌آید، به طوری که خورنده ناچار باشد در فنجان یا قاشق خود فوت کند، وگرنه آن‌را قابل خوردن نمی‌داند. معمولاً بشقاب‌ها را هم در فر داغ می‌کنند و در لحظهٔ کشیدن سوپ سرسفره می‌آورند، تا سوپ پس از کشیدن سرد نشود. درعوض، سرِ سفرهٔ روسی، برخلاف سفرهٔ اروپای غربی، فوت کردن در غذا خلاف ادب نیست؛ برعکس، قدر شناسی ظریفی از دست پخت کدبانوی میزبان به شمار می‌رود، چون به این معنی است که آش او بسیار دهن سوز است.

*شام دوم*، یا به اصطلاح خود روس‌ها *وِچِرنیی چای* (چای شبانه)، آخرین وعدهٔ غذای روسی است، و به نظر خود روس‌ها بهترین وعده؛ چون این ساعتی است که همهٔ افرادِ خانواده، از پیر و جوان و خردسال، برای آخرین گفت و گوی روزانه دور هم می‌نشینند و مادر یا مادر بزرگ برای آن‌ها از قوری و سماور چای بزرگ و کم‌رنگ می‌ریزد تا با غذای مختصری بخورند و با شکم سیر و گرم به رخت‌خواب بروند. در این ساعت بچه‌های شیرخوار به خواب رفته‌اند، مادرخانواده از کار فارغ شده است، جوان‌ها از تک و دو افتاده‌اند، و پیرها مطمئن‌اند که اگر خاطرات خود را نقل کنند شنوندگان خوبی خواهند داشت.

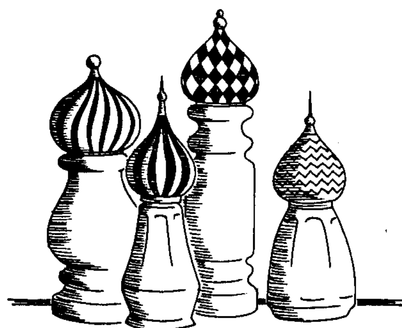
سماور درخشان و جوشان‌را معمولاً در ساعت ۱۰ شب به اتاق ناهارخوری می‌برند، و از این ساعت تا نیمه‌شب هر دوست نزدیکی می‌تواند سرزده وارد شود ــ که پای صحبت بزرگ‌ترها بنشیند و با هرچه درسفرهٔ خانواده هست بسازد. گاهی این مهمان‌ها چیز مختصری مانند یک کیک یا یک جعبه شیرینی هم با خودشان می‌آورند.

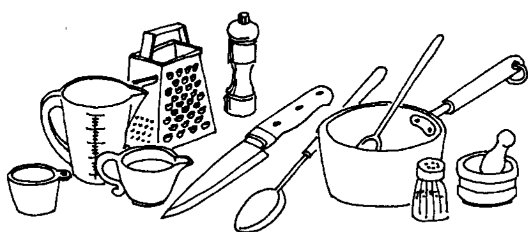
برای این شام، زن‌های باسلیقه رومیزی سفید برودری دوزی شده‌ای روی میز ناهارخوری می‌اندازند و چند ظرف غذا روی آن می‌چینند، که معمولاً عبارت است از ورقه‌های گوشت سرد و پنیر سفت، چند رنگ مربا، و چند جور نان شیرینی، و البته نان سیاه و گاهی نان سفید، همراه با مقداری کرهٔ نرم. یک ظرف میوه هم وسط میز گذاشته می‌شود. ماهی معمولاً سرسفره نمی‌آید، مگر در شب عید اضحیٰ، یا وقتی که دست خانواده تنگ باشد و گوشت سرد در خانه پیدا نشود.

مقدار و تنوع غذا بستگی دارد به این که شام اول کی تمام شده باشد؛ هرچه پایان شام اول به شروع شام دوم نزدیک‌تر باشد، طبعاً شام دوم سبک‌تر خواهد بود.

سماور و بساط چای روی میز جداگانه‌ای چیده می‌شود و مسن‌ترین زن خانواده کنار آن می‌نشیند. ظرف چای لیوان بلوری است که معمولاً انگارهٔ نقره یا ورشو دارد. در هر لیوان یک برش لیموی تازه هم می‌اندازند. جلو هرکسی یک بشقاب و یک نعلبکی می‌گذارند. نعلبکی برای مرباست، که خورنده ممکن است آن را با قاشق بخورد یا در چای خود بریزد.

البته سفرهٔ «چای شبانه» در همهٔ خانه‌های روسیه یک‌سان نیست و در بسیاری از خانه‌ها ممکن است فقیرانه باشد، ولی خود روس‌ها عقیده دارند که صفا و صمیمیت محیط خانه و نوع حرف‌ها یک‌سان است. دور میز «چای شبانه» افراد خانواده و دوستان نزدیک از همه چیز گفت و گو می‌کنند: سیاست، دیانت، کسب و کار، علم و هنر، جنگ و صلح، عشق و آرزو؛ همه عقیدهٔ خود را بیان می‌کنند، ولی این طور که می‌گویند اینجا، برخلاف صحنهٔ اجتماع، کارشان به جنگ و جدال نمی‌کشد. به نظر بعضی از خود روس‌ها، درجامعهٔ روسیه این مجلس شبانه جانشین آزادی عقیده و قلم و بیان می‌شود، که درواقعیت اجتماعی آن‌ها کمتر مجال تحقق داشته است.

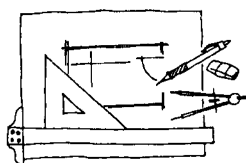




بخش دوم

# آشپزخانه





# فصل یازدهم: **آشپزخانه: طرح و لوازم**

آشپزخانه‌ای که در آن کار می‌کنیم یا به صورت کمابیش آماده در اختیار ما قرار می‌گیرد یا آن که خود ما می‌توانیم در طراحی آن دخالت داشته باشیم؛ در هر صورت طرز آرایش آشپزخانه در آسانیِ کار و نتیجهٔ آن مؤثر خواهد بود. (اینجا منظور از «آرایش» زینت کردن نیست؛ منظور طرز چیدنِ وسایل کار و ظرف‌ها و ابزارها و تعیین محل نگه داری مواد خوراکی است، به صورتی که هرکدام جای معین خود را داشته باشند.)

## ۱. آرایش آشپزخانهٔ موجود



وقتی که ما خانه‌ای یا آپارتمانی را اجاره می‌کنیم یا می‌خریم با آشپزخانه‌ای سروکار پیدا می‌کنیم که طرح اساسی آن ریخته شده است و در آن تغییر عمده‌ای نمی‌توان داد، و چه بسا چنین تغییری لازم هم نباشد. اما آرایش این آشپزخانه (به همان معنی که اشاره شد) در اختیار ماست. از این امکان طبعاً بهترین استفاده را می‌توان کرد. این آرایش کمابیش به توزیع مواد خوراکی و ظرف‌ها و ابزارهای کار در قفسه‌ها وکشوها و نصب گیره‌های لازم برای آویزان کردن ملاقه وکاردک یا حوله و قاب‌دستمال و پیش‌بند و غیره خلاصه می‌شود.

مواد خوراکی و اجزا و ادویهٔ آشپزی را باید در قفسه‌ای چید که از حرارت اجاق دور باشد. شیشه‌های ادویه را اگر بتوانیم در قفسهٔ روبازی بچینیم طبعاً برداشتن و گذاشتن آن‌ها آسان‌تر خواهد بود؛ و اگر در انتخاب شیشه‌ها سلیقه به کار رفته باشد، منظرهٔ شیشه‌های ادویه جزو تزییناتِ آشپزخانه خواهد بود. نگه داری موجودی عمدهٔ موادی مانند برنج وَبنشن و روغن در آشپزخانه صلاح نیست ــ هم به دلیل کمبود جا و هم از این رو که گرمای فضای آشپزخانه ممکن است این مواد را ضایع کند.

ظرف‌ها را به دو سه دسته می‌توان تقسیم کرد: آن‌هایی که کاربردِ هر روزه دارند و آن‌هایی که گاه گاهی کاربرد پیدا می‌کنند، یا احیاناً سالی یکی دو بار به آن‌ها نیاز داریم. ظرف‌های کاربردِ هرروزه طبعاً باید در قفسه‌های دم دست باشند. دم‌دست‌ترین قفسه‌ها آن‌هایی هستند که در ارتفاعِ

سینه یا سر انسان قرار دارند، زیرا که بدون خم شدن یا بالا رفتن از چیزی می‌توان از این قفسه‌ها ظرف و ابزار برداشت و باز سر جای‌شان گذاشت.

دستگاه‌های نسبتاً سنگین، مانند مخلوط‌کن یا چرخ گوشت، یا حتی هاون را می‌توان در جای معینی از تخت آشپزخانه (سطح میز) گذاشت که در مواقع لازم بتوان آن‌ها را برای کار جلو کشید و باز به سرِ جای‌شان برگرداند. دو شاخهٔ سیم این دستگاه‌ها بهتر است پس از کار از پریز برق کشیده شود.

ابزارهای سبُک، مانند کفگیر و ملاقه و کاردک، اگر به دیوار نزدیک اجاق آویخته شوند در موقعِ کار در دسترس خواهند بود. چیزهایی مانند قیچی و سیب زمینی پوست‌کن و رنده را می‌توان در کشو زیر تخت گذاشت تا برداشتن و گذاشتن آن‌ها نیازی به رفت و برگشت در عرض و طولِ آشپزخانه نداشته باشد.

تختهٔ کار را باید در جایی نزدیک حوضچهٔ ظرف شویی به دیوار آویخت یا تکیه داد، تا بتوان پس از کار فوراً آن را شست و سر جایش گذاشت تا خشک شود. (تخته را پس از کار باید با مایعِ ظرف شویی و برُس بشوییم، چون تخته‌ای که مواد خوراکی، به ویژه گوشت و مرغ و ماهی، روی آن بماند یکی از سرچشمه‌های ناخوشی دستگاه گوارش خواهد بود.)

کاردها و سوهانِ کارد تیزکن را باید در کشو زیر تخت کنار هم چید یا به نحوی به دیوار جلو تخت آویخت. (نوعی میله یا نوار آهن ربا وجود دارد که اگر آن را به دیوار پیچ کنیم یک دست کارد را می‌توان روی آن به دیوار چسباند.)

آخر این که برای ظرف آشغال معمولاً در زیر حوضچهٔ ظرف‌شویی جایی پیش‌بینی می‌شود. بعضی از کدبانوها ترجیح می‌دهند دو ظرف آشغال در آشپزخانه داشته باشند: یکی برای آشغالِ خشک یا نیمه خشک، و دیگری برای آشغال‌تر، مانند اندرونهٔ مرغ و ماهی یا تخم طالبی و مانندِ این‌ها، که زود رو به فساد می‌گذارند و بوی ناخوش از آن‌ها بلند می‌شود و باید هرچه زودتر خالی شود. نگارنده یک ظرف هم برای مواد بازیافتی پیشنهاد می‌کند (← فصل *بهداشت محیطِ زیست*، صفحهٔ ۱۹۱).

## ۲. طراحی آشپزخانهٔ جدید



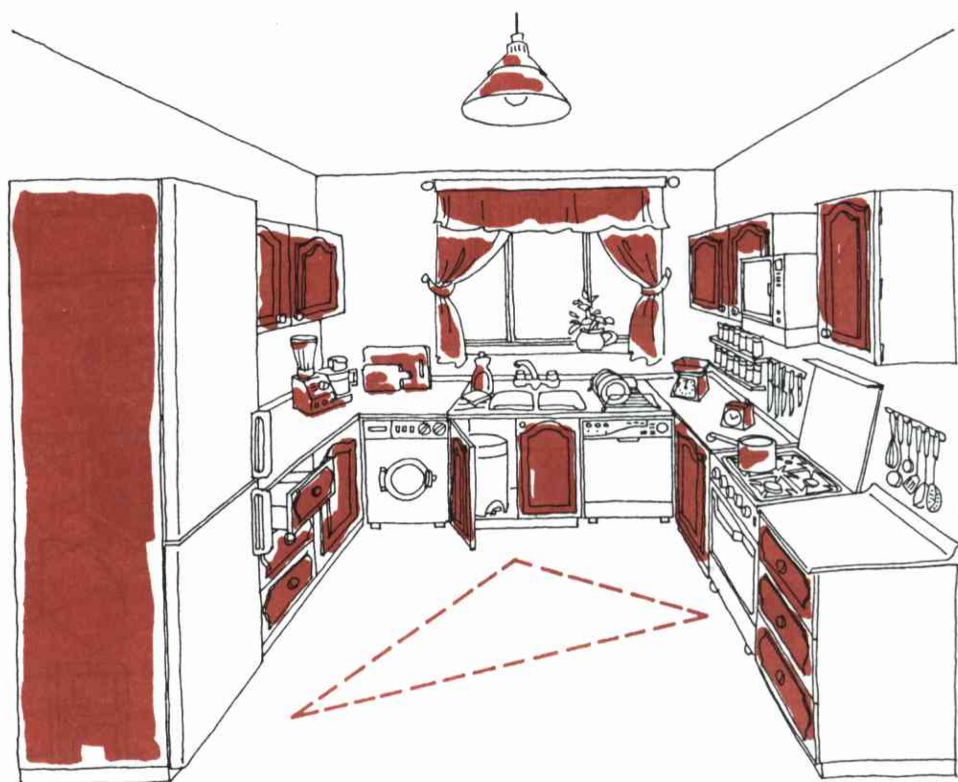
در هر آشپزخانه‌ای سه مرکز وجود دارد ــ یا باید وجود داشته باشد ــ و کارهای روزانه میانِ این‌ها انجام می‌گیرد. این سه مرکز عبارت‌اند از:

۱) جای نگه‌داری مواد غذایی، که یخچال و یخ بند (فریزر) هم جزو آن است؛

۲) جای پخت و پز، یا همان اجاق آشپزی؛

۳) حوضچهٔ ظرف‌شویی (سینک)، که ممکن است ماشین ظرف‌شویی هم کنار آن قرارگیرد.

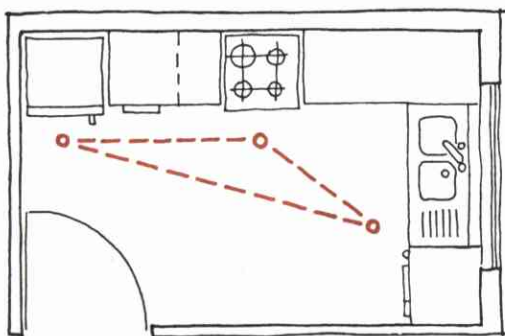
تخت یا میزکار، یعنی سطحی که مواد خوراکی برای پخت و پز روی آن آماده می‌شود، یا غذا را روی آن می‌کشند، قاعدتاً در میان این سه مرکز قرار می‌گیرد. مثلثی که از به هم پیوستن این

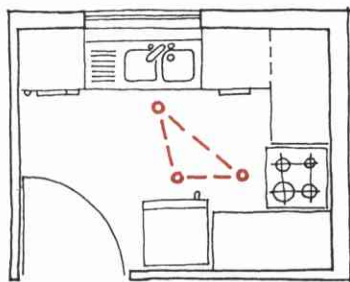


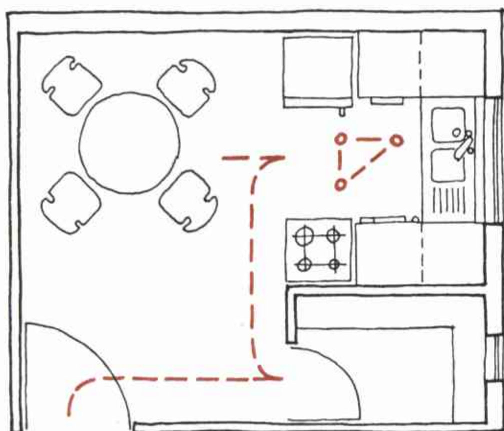
سه مرکز تشکیل می‌شود جایی است که در آن آشپز مدام در حال رفت و آمد است. کارشناسانِ طراحی آشپزخانه عقیده دارند که اگر طول مجموع اضلاع این مثلث بیشتر از ۷ متر باشد، این رفت و آمد در نهایت خسته‌کننده خواهد بود. بنابرین طراحی یک آشپزخانهٔ جدید، یا ایجاد تغییراتِ اساسی در آشپزخانهٔ موجود، باید با تعیین جای این سه مرکزِ کار شروع شود. اخیراً دستگاهِ *مایکرووِیْو* (microwave) هم به وسایل اصلی آشپزخانه اضافه شده است، که باید بخشی از مرکزِ پخت و پز به حساب بیاید، و به هر حال تعیین جای آن در مرحلهٔ اول طراحی آشپزخانه باید در نظر گرفته شود. در این کتاب مستطاب ما این دستگاه را، که با امواج الکترومغناطیسی غذا را می‌پزد، فرِموج پز می‌نامیم (در این باره نگاه کنید به فصل فرِموج پز، صفحهٔ ۱۷۹۵).

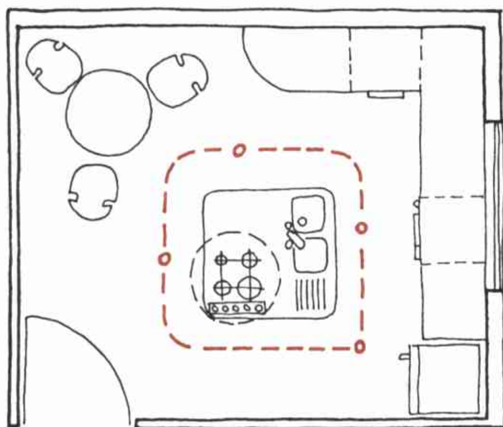
در آشپزخانه‌های امروز معمولاً جایی هم برای صرف غذای روزانه پیش‌بینی می‌شود ـــ یا به صورت میز و صندلی و یا به صورت پیشخان و چارپایهٔ بلند. طبیعی است که این جا بیرون از «مثلثِ کار» قرار می‌گیرد.

از آنجا که فضای آپارتمان‌های جدید غالباً کوچک است، گاهی دیوار میان آشپزخانه و اتاقِ نشیمن را نمی‌کشند تا فضای این دو سر هم بیفتد و آپارتمان را فراخ‌تر جلوه بدهد. این نوع آشپزخانه









## راهنما

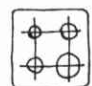




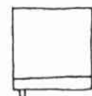
درِ ورودی



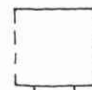
حوضچهٔ ظرف شویی



اجاق



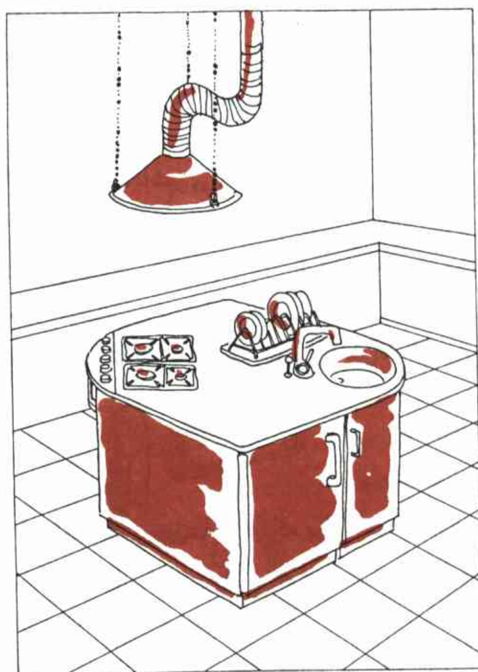
یخچال

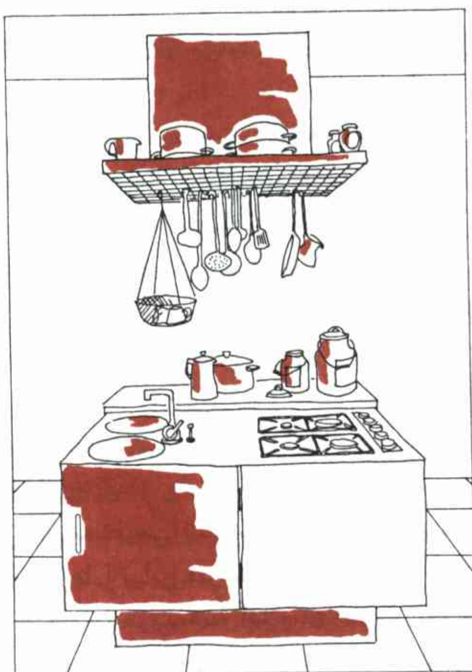


رخت شویی



ظرف شویی





را *اوپن* (open، باز) می‌نامند. اگر دیوار آشپزخانهٔ باز را تا حدود ۹۰ سانتی‌متر بالا بیاورند و سطح آن را با سنگ یا چوب یا پلاستیک بپوشانند، این سطح همان پیشخانی خواهد بود که روی آن می‌توانَ صبحانه و شام و ناهار روزانه را صرف کرد.

برای آن‌که طول اضلاع مثلث کار به حداقل برسد، در آشپزخانه‌های جدید گاهی سه مرکز یخچال و اجاق و حوضچهٔ ظرف‌شویی را در فضای باریک راهرومانندی رو به روی هم کار می‌گذارند ــ یا در دو یا سه ضلع از چهار ضلع مربع مستطیلی که کُل آشپزخانه را تشکیل می‌دهد؛ به طوری که آن سه مرکز تا آنجا که ممکن است به هم نزدیک باشند و تخت هم در فاصلهٔ میان آن‌ها قرار گیرد. به این ترتیب درِ ورودی آشپزخانه و جای صرف غذا بیرون از مثلث کار و دور از آتش اجاق و آب حوضچه واقع می‌شود.

ماشین ظرف‌شویی را در زیر میز دست راست حوضچه (یا اگر چپ دست باشید، در دست چپ) می‌توان کار گذاشت تا ظرف‌ها را، که در حوضچه جمع می‌شوند، به آسانی بتوان به قفسهٔ ماشین منتقل کرد.

در آشپزخانهٔ ایرانی علاوه بر شیر گازِ اجاق، اگر یک شیر گاز دیگر هم در جای مناسبی پیش بینی شود که شیلنگ آن به حدود وسطِ آشپزخانه برسد، می‌توان در مراسم جشن و نذر و غیره برای اجاقِ موقت از آن استفاده کرد.

وجود یک *آب‌چکان* (شبکهٔ سیمی با اندود پلاستیک که ظرف شسته را بتوان در آن گذاشت) بالای حوضچهٔ ظرف‌شویی وسیلهٔ بسیار مفیدی است. آب‌چکان را می‌توان درون قفسهٔ درداری کارگذاشت تا توی چشم نباشد.

از طرف دیگر، بخشی از قفسه‌بندی آشپزخانه را می‌توان روباز ساخت، برای جادادن ظرف‌های اجزا و ادویهٔ آشپزی و دسترسی آسان به آن‌ها، که اگر با سلیقه انتخاب شوند می‌توانند جزوِ تزیینات آشپزخانه باشند.

در طراحی آشپزخانه باید شرایط معینی رعایت شود: ابزارهای تیز وبُرنده مانند کارد و قیچی را دور از دسترس کودکان بگذارید؛ یک جعبه وسایلِ کمک‌های اولیه و داروی ضد سوختگی در کشوِ معینی داشته باشید؛ یک کپسول آتش‌نشانی به دیوار مناسبی نصب کنید.

## ۳. لوازم آشپزخانه



فهرست زیر وسایلی را که برای آشپزخانهٔ ایرانی لازم به نظر می‌آیند نشان می‌دهد. البته می‌توان از بسیاری از این وسایل صرف نظرکرد، یا بسیاری چیزها را براین فهرست افزود. همچنین، غرض از ارائهٔ فهرست این نیست که آن را در دست بگیریم و برای خرید همهٔ اقلام آن به بازار برویم؛ غرض این است که صورتی از وسایل یک آشپزخانهٔ کمابیش مجهز در دست داشته باشیم و با مراجعه به آن به تدریج آشپزخانهٔ خود را تجهیز کنیم.

گذشته از لوازم عمده و اصلی آشپزخانه ــ یعنی اجاق و یخچال و یخ‌بند و ماشین ظرف‌شویی و رخت‌شویی ــ وسایل ریز و درشت زیر به اصطلاح قدما «حاجتِ آشپزخانه» است.

### آب‌کش و صافی

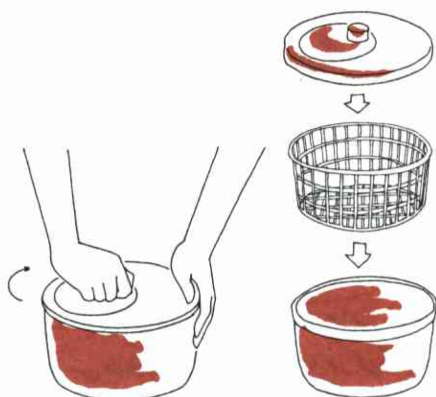




از آنجا که رقم عمدهٔ غذای ما چلو و پلو است، آب‌کش در آشپزخانهٔ ایرانی ابزار لازمی است. صافیِ سیمی هم برای انواع کارها لازم می‌شود. آب‌کش می‌تواند حصیری، مسی، آلومینیومی، یا پلاستیکی باشد. آب‌کش حصیری و مسی امروز دیگر کمتر به کار می‌رود. آب‌کش‌های آلومینیومی و پلاستیکی به سببِ سبکی و ارزانی بیشتر رایج هستند.

◄ **آب‌کش پلاستیکی**، بهتر است از نوع سفید و بهداشتی آن انتخاب شود.

◄ **سبدگردان پلاستیکی**، وسیلهٔ بسیار ساده و



کار آمدی است برای خشک‌کردن سبزی و تره بار.

◄ **آب‌کش بزرگ، به قطر ۳۵-۴۰ سانتی‌متر.**

◄ **آب‌کش کوچک، به قطر ۱۵-۲۰ سانتی‌متر.**

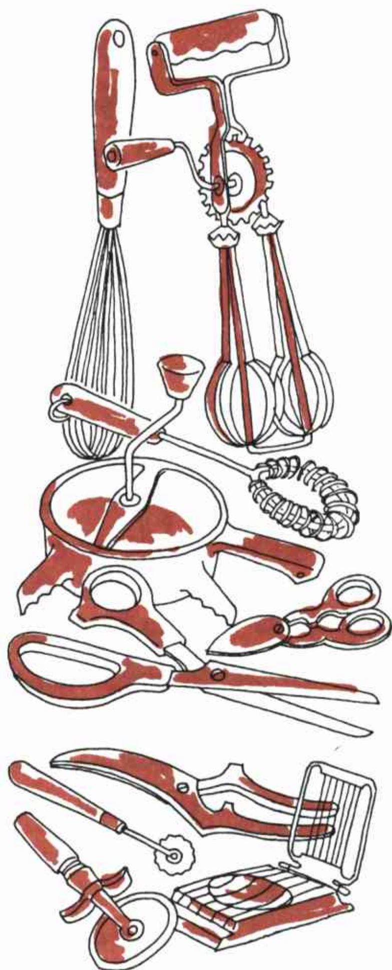
اگر این آب‌کش پایه دار باشد می‌توان آن را برای بخارپز کردن غذا توی دیگ بزرگ‌تری جای داد.

◄ **صافی سیمی بزرگ، به قطر ۲۰ سانتی‌متر.**

◄ **صافی سیمی کوچک، به قطر ۱۰ سانتی‌متر.**

## ابزارهای دستی





این‌ها ابزارهایی هستند که نیازی به برق یا باتری ندارند و هیچ آشپزخانه‌ای بدون آن‌ها کامل نیست. این ابزارها هم مانند سایر چیزها خوب و بد دارند. ابزارهای خوب ــ و گران ــ یک عمر کار می‌کنند و در نهایت ارزان‌تر در می‌آیند. بنابرین اگر آشپزخانهٔ خود را به تدریج با ابزارهای خوب مجهز کنیم بهتر از این است که یک‌باره مشتی بنجل بخریم و هر از چندی ناچار شویم آن‌ها را تجدید کنیم.

◄ **چرخ تخم مرغ‌زنی یا همزن دستی.**

◄ **آب‌گیر دستی.**

◄ **قیچی آشپزخانه.** دو نوع قیچی برای استفاده در آشپزخانه لازم است: یکی *قیچی ساده*، برای کارهایی مانند بریدن نخ و نایلون و کاغذ و مانندِ این‌ها؛ دوم *قیچی مرغ*، که برای خردکردن مرغ و احیاناً ماهی به‌کار می‌رود.

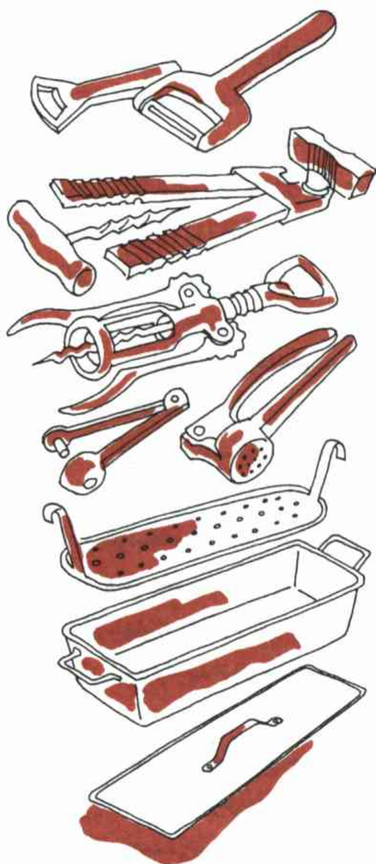
◄ **غلتک بُرِش،** برای بریدن خمیر و پیتزا. (این غلتک ممکن است ساده یا کنگره‌دار باشد.)

◄ **تخم مرغ بُر،** وسیله‌ای است که با گذراندن چند سیم نازک از میان تخم مرغ پختهٔ سفت آن را به چند ورقه تقسیم می‌کند.

◄ **سیب زمینی پوست‌کَن.**

◄ **چوب پنبه‌کش.**

◄ درِ قوطی بازکُن؛ در بازکن.
◄ سیر له‌کن.
◄ هسته‌گیر.



## بخارپز ماهی



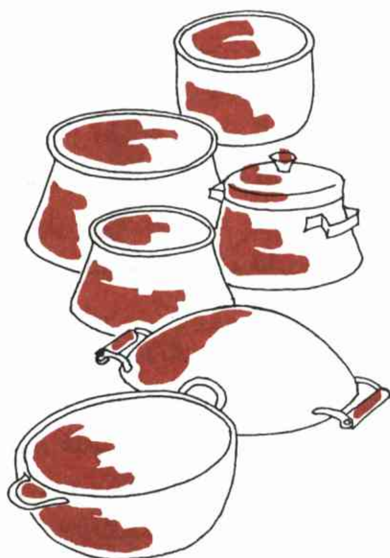
دیگی است به شکل باریک و کشیده که بسترِ پایه‌داری درون آن جا دارد. ماهی درسته را روی بستر می‌خوابانند و مقداری آب در دیگ می‌ریزند و دیگِ دربسته را روی شعله می‌گذارند. به این ترتیب ماهی بدون جذب آب یا روغن در بخار پخته می‌شود و می‌توان آن را درسته در دیس گذاشت و آرایش کرد. از این دیگ می‌توان برای پختن ماهی در فِر هم استفاده کرد. این دیگ متأسفانه کم‌یاب است، ولی بر حسب اتفاق ممکن است به دست بیاید. در هر حال برای کسانی لازم است که علاقهٔ خاصی به پختنِ ماهی درسته داشته باشند.

## دیگ و دیگ‌بر



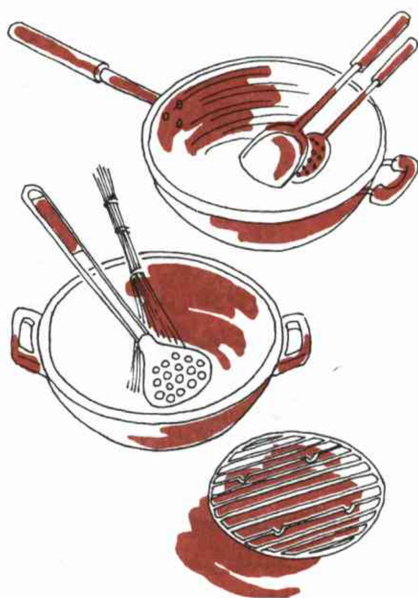
کلمهٔ «دیگ» را سابقاً برای نامیدن ظرف‌های مسی سنگینی به کار می‌بردند که برای پخت و پزِ برنج، آن‌هم به مقدار نسبتاً زیاد، روی اجاق هیزمی ساخته شده بود. دیگ کف مقعر و دیوارهٔ مورَّبی داشت و دهانهٔ نسبتاً تنگ آن را غالباً با درِ چوبی یا دَم‌کُنی می‌پوشاندند. با حذف هیزم و زغال از آشپزی و رایج شدن اجاق‌های نفتی و سپس گازی، و با کوچک‌تر شدن خانواده، دیگ‌های قدیم هم به زیر زمین‌ها منتقل شدند. اما «قابلمه»، که ممکن بود به همان بزرگی دیگ هم باشد، ظرفی بود غالباً مسی با دیوارهٔ راست و کف تخت که غالباً برای پختن خورش و آش به کار می‌رفت. آن قابلمه‌ها هم امروز در کنارِ دیگ‌ها جای گرفته‌اند، ولی مردم غالباً ظرف‌های





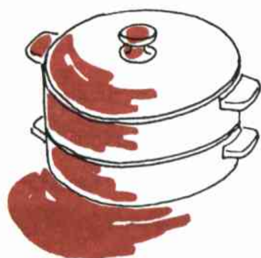
پخت و پز جدید را قابلمه می‌نامند. نگارنده می‌خواهد با اجازهٔ شما اسم آن دیگ بی‌مصرف قدیم را زنده کند و روی قابلمهٔ جدید بگذارد.

«پاتیل» ظرفی بوده است به شکل نیم‌کره، برای پختن چیزهایی که می‌بایست مرتباً از کف و دیوارهٔ ظرف تراشیده شوند ــ مانند حلوا و هلیم («حلیم» درست نیست، اگرچه روی تابلو دکان هلیم‌پزی و توی کتاب‌های آشپزی هم آمده باشد). پاتیل‌های بزرگ را با گچ و ساروج روی کورهٔ هیزمی یا زغالی کار می‌گذاشتند. این نوع پاتیل، اگرچه هنوز در پزندگی‌های حرفه‌ای دیده می‌شود، از آشپزخانهٔ خانه‌ها به کلی حذف شده است. پاتیل ایرانی ظرفی است شبیه «واکِ» (wok) چینی. واک، چنان که در فصل آشپزی چینی آمد، تابه‌ای است آهنی به شکل سپر و در سال‌های اخیر در اروپا و امریکا طرف‌داران زیادی پیداکرده است. واک همان ویژگی‌های پاتیل را دارد ــ یعنی اولاً کف و دیوارهٔ آن یکی است و غذای غلیظ یا چسبنده را به آسانی می‌توان از آن تراشید؛ ثانیاً چون روغن یا آب در وسط آن جمع می‌شود فضای فعال آن به مقدار روغن یا آبی که در آن می‌ریزیم بستگی دارد، یا به عبارتِ دیگر مثل این است که خود ظرف برحسب نیاز ما بزرگ و کوچک می‌شود؛ ثالثاً با گرفتن دستهٔ واک می‌توان آن را روی آتش چرخاند، به طوری که هرجای آن را که بخواهیم آتش بدهیم. از این‌ها گذشته، واک را می‌توان وارونه هم روی آتش گذاشت و پشتِ آن نان پخت. از این رو، اکنون که پاتیل ایرانی ور افتاده است، نگارنده تهیهٔ یک واک چینی را برای آشپزخانه توصیه می‌کند.



اما دیگ‌ها (یعنی قابلمه‌ها) یی که برای آشپزخانه لازم به نظر می‌رسد به قرار زیر است (اندازه‌ها تقریبی است):

◄ دیگ آلومینیومی بزرگ، برای مراسم جشن



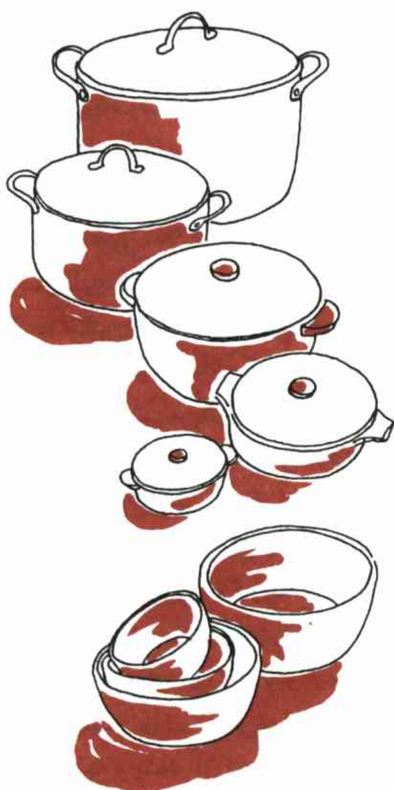
و نذر و غیره. اندازهٔ این دیگ برای خانوادهٔ کوچک به قطر ۶۰ وعمق ۳۰ سانتی‌متر می‌تواند باشد. (منظور از قطر، پهنای دایرهٔ دیگ است.)

◄ **دیگ متوسط،** به قطر ۲۵-۳۰ سانتی‌متر، برای پلو.

◄ **دیگ کوچک،** به قطر ۱۵-۲۰ سانتی‌متر، برای خورش.

◄ **دیگ بر دیگ** (بَن ماری)، دیگ دو طبقه‌ای است که در طبقهٔ زیر آن آب را به جوش می‌آورند و مواد غذایی را در طبقهٔ رو می‌ریزند تا با حرارتِ زیر ۱۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد پخته شود.

◄ **۲ دیگچه،** برای کارهای گوناگون. اگر دیگچه یک‌دسته باشد (یعنی یک دستهٔ بلند داشته باشد) گاهی کارِ آبگردان را هم می‌کند.



این سه قلم اخیرکه مصرف روزانهٔ بیشتری دارند بهتراست از جنس فولاد زنگ نزن انتخاب شوند. دیگ آلومینیوم با آستر نچسب (تفلون) و کف ضخیم هم برای پلو و هم برای خورش مناسب است، جز این که باید هر از چندی آستر آن تجدید شود. دیگ لعابی برای مصرف روزانه توصیه نمی‌شود، زیرا خواه ناخواه پریدگی پیدا می‌کند و در محل پریدگی زنگ می‌زند. دیگ لعابی برای پختن مربا و شربت و غذاهای ترش مناسب است ـ اگر پریدگی نداشته باشد. دیگ مسی سفید شده رنگ مربا و شربت را بهتر از هر ظرفی درمی‌آورد. اگر به هنگام خرید دقت کنید که دیگ‌ها توی هم جا بگیرند، در فضای قفسهٔ آشپزخانه صرفه‌جویی می‌شود.

◄ **دیگ ماکارونی،** دیگی است با دیوارهٔ بسیار بلند که ماکارونی یا اسپاگتی را می‌توان درسته در آن جوشاند. دیگِ ماکارونی ضروری نیست، البته اگر برخلافِ مردم ایتالیا حاضر باشید رشتهٔ پاستا را از وسط بشکنید، یا اگر حوصلهٔ این را داشته باشید که چند

دقیقه بالای سر پاستا بایستید و آن را پس از نرم‌شدن باکفگیر خم کنید و در دیگ معمولی بخوابانید.



## ظرف‌های گوناگون



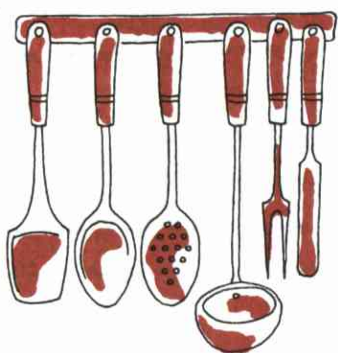
مواد خام آشپزخانه را باید در ظرف‌های دردار نگه‌داشت. همچنین آشپز در ضمن کار ممکن است به چند ظرف احتیاج پیدا کند. لازم‌ترین این ظرف‌ها عبارت‌اند از:

- یک دست کاسه و نیم‌کاسه، از فولاد زنگ‌نزن.
- یک دست پیمانهٔ اندازه‌گیری.
- یک دست قاشق اندازه‌گیری.
- آبگردان، به ظرفیت حدود یک لیتر.
- روغن داغ کن، در ۲-۳ اندازه.
- شیر جوش.
- چند سبد پلاستیکی کوچک و بزرگ، برای شستن و خشک کردن تره‌بار.
- ۶-۸ ظرف دردار، برای نگه‌داری حبوبات.
- ظرف دردار، برای چای.
- ظرف دردار، برای قهوه.
- ظرف دردار، برای شکر.
- ظرف دردار، برای قند.
- ظرف دردار دهن‌گشاد، برای نمک.
- ظرف دردار بزرگ، برای برنج (اگر دو نوع برنج مصرف می‌کنید، طبعاً ۲ ظرف).
- ۳ سطل دردار بزرگ، برای زباله (نگاه کنید به فصل *بهداشت محیط زیست*، صفحهٔ ۱۹۱).
- پاتیل و سبد روغن‌جوش.

## قاشق و ملاقه



قاشق و ملاقه از ابتدایی‌ترین و در عین حال



مهم‌ترین ابزارهای آشپزی هستند؛ اما در آشپزخانهٔ امروزی یک قاشق و یک ملاقه کافی نیست؛ فهرستِ زیر حداقلِ نیاز آشپزخانه را از این حیث نشان می‌دهد.

◄ **یک دست قاشق و ملاقه و کفگیر و کاردک و دوشاخه،** از جنس فولاد زنگ نزن یا کرُم. این‌ها را باید درکنار اجاق به دیوار آویخت تا همیشه برای کار دم دست باشند. اگر از ظرف‌های آستر نچسب (تفلون) استفاده می‌کنید باید یک دست قاشق و کفگیر و غیره هم از جنس پلاستیک نسوز یا چوب داشته باشید، چون که ابزار فلزی آستر نچسب را خش می‌اندازد.

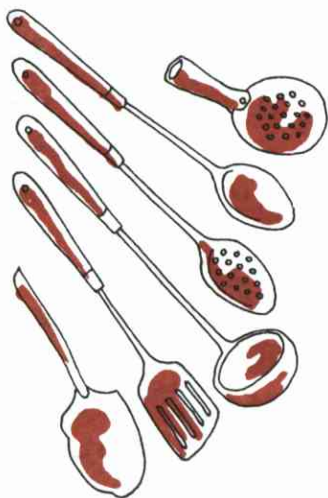
◄ **قاشق دسته بلند،** از فولاد زنگ نزن.

◄ **قاشق دسته بلند سوراخ دار.**

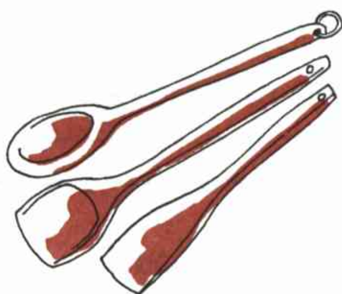
◄ **ملاقهٔ دسته بلند،** از فولاد زنگ نزن.

◄ **کفگیر دسته بلند،** از فولاد زنگ نزن یا مس.

◄ **کفگیر بهره یا کفچهٔ دسته کوتاه،** از مس یا آلومینیوم، برای کشیدن چلو و پلو و جدا کردنِ تَه دیگ از کفِ دیگ و کارهای نظیر آن.



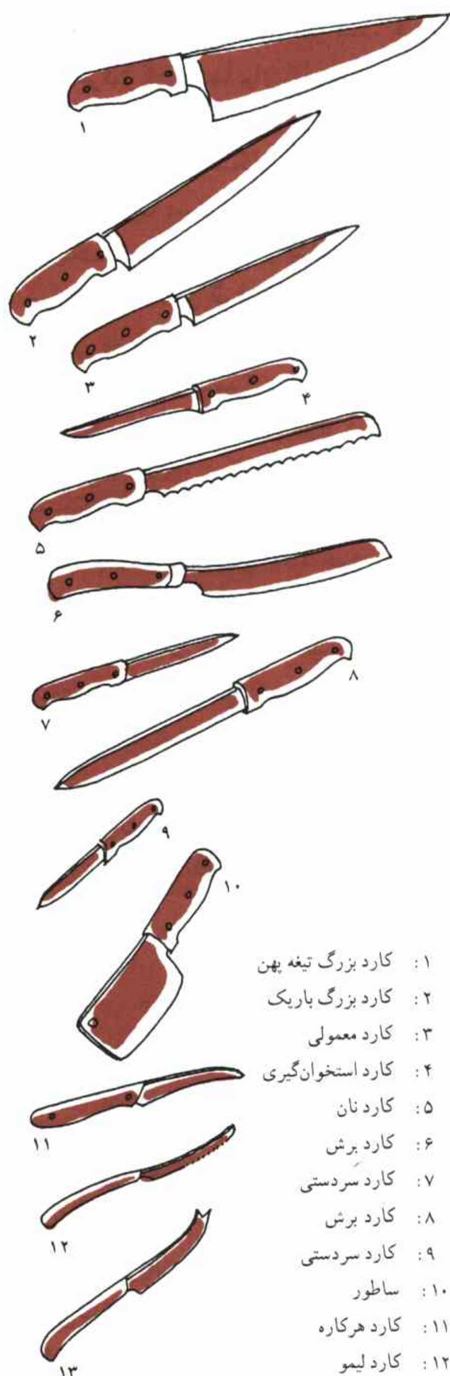
◄ **یک دست قاشق و کاردک چوبی.** با آن که در ایران کارکردن با قاشق و کاردک چوبی رسم بوده است، هجوم ابزارهای فلزی و پلاستیکی این رسم را تقریباً برانداخته است. اما کارکردن با ابزار چوبی، به ویژه برای سرخ کردن غذا، چند امتیاز مسلم دارد: وسیلهٔ چوبی دیگ و تابهٔ تفلون را خش نمی‌اندازد، سر و صدا ندارد، دستهٔ آن داغ نمی‌شود، ارزان است و می‌توان چند دست از آن خرید و زود به زود عوض کرد. از همه مهم‌تر این که نگارنده کارکردن با ابزار چوبی را توصیه می‌کند. (بنابر ملاحظاتِ بهداشتی، ابزار چوبی باید زود به زود تجدید شود.)



## کارد و تختهٔ کار

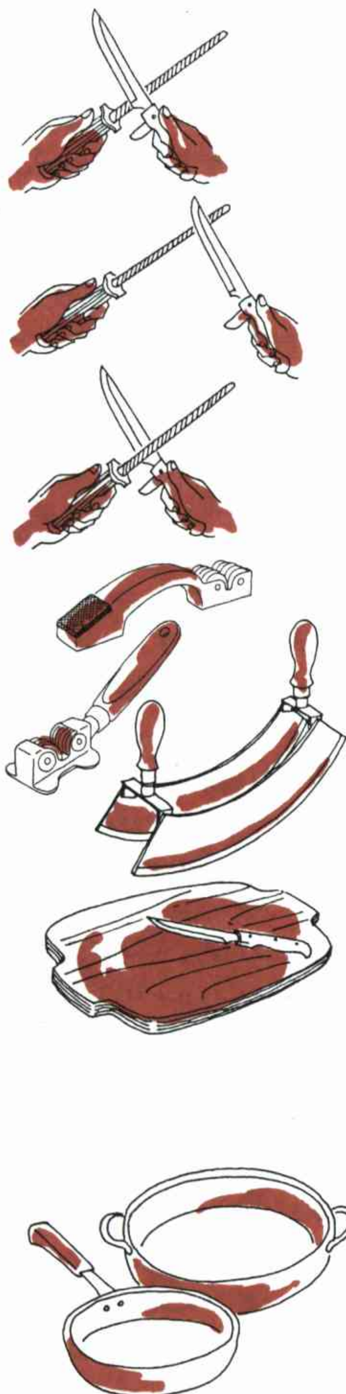


اهمیت کارد در آشپزخانه واضح است؛ آنچه واضح




نیست این است که آشپز به بیش از یک کارد احتیاج دارد. داشتن کاردهای زیر در آشپزخانه توصیه می‌شود:

- **کارد بزرگ**، که به آن «کارد آشپز» یا «کاردِ شف» می‌گویند. این کارد تیغهٔ پهن و بلندی دارد و فقط روی تختهٔ کار می‌توان با آن کارکرد. هنگامِ کارکردن با این کارد باید انگشت‌های دست مقابل راَ جمع کنید تا در معرض بُرِش کارد قرار نگیرند. برای تمرین کارد را وارونه بگیرید و روی تختهٔ کار به‌حالت بریدن هویج یا خیار، مثلاً، حرکت دهید و انگشتان دست مقابل را جلو کارد جمع کنید. وقتی این کار عادت شد، کارکردن روی تخته با کارد بزرگ بسیار سریع و آسان است.
- **کارد استخوان‌گیری یا کارد ماهی**، که تیغهٔ آن باریک و نوک‌تیز است. این کارد برای جدا کردنِ استخوان از گوشت، و نیز برای کارهای گوناگون، مانند شکافتن و فیله کردن ماهی، ابزار خوبی است.
- **کارد نان بُری**، که تیغهٔ آن دراز و اره‌ای است.
- **کارد برش** (ورقه‌کنی)، که تیغهٔ آن دراز و صاف است، برای ورقه کردن گوشت پخته.
- **کارد کوچک**، برای کارکردن روی دست، مانندِ گرفتن پوست سیب زمینی یا خیار.
- **ساطور کوچک**، برای زدن سر و دم ماهی و این گونه کارها (تا هیچ وقت مجبور نشوید با کاردِ بزرگ خود به چیزی مانند استخوان ضربه بزنید).
- **کارد تیزکُن** (مِصْقَل یا «مَصقَل»، به اصطلاحِ قصاب‌ها) که ممکن است به صورت سوهان یا سنگ یا چرخ‌دار باشد. کاردرا همیشه پیش ازشروع به کار باید تیزکرد، چون کارکردن با کارد کند کسالت‌آور است. البته کارکردن با کارد تیز خطرناک است. اگر با کارد تیز روی تخته کارکنید و شرایط ایمنی را به دقت رعایت کنید، این کار عادت می‌شود. برای رسیدن به این عادت شتاب کردن هیچ کمکی نمی‌کند.



اگر کارد خود را مرتباً تیز کنید، هر بار با سه چهار حرکت کارد شما برای کار آماده می‌شود.

کارد را بعد از کار باید شست و خشک کرد و سر جایش گذاشت. هنگام خشک کردن کارد لبهٔ تیزِ آن را به طرف دست نگیرید. جای کاردها بهتر است نزدیک میز و تختهٔ کار باشد. (کارد را فقط در صورتی در ماشین ظرف‌شویی بگذارید که علاقهٔ خاصی به ضایع کردن دستهٔ آن داشته باشید.)

◄ قمه، برای قیمه کردن یا ساطوری کردن گوشت و سبزی و جز این‌ها (این ابزار در گذشته در ایران رایج بوده است).

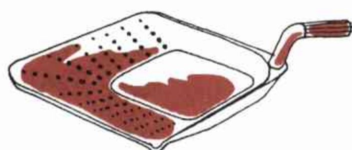
◄ تختهٔ کار، از چوب سخت، مانند انجیر یا چوب جنگلی. بریدن همه چیز روی تختهٔ کار آسان‌تر و سریع‌تر از کار کردن روی دست است ــ مگر برای کسانی که نخواهند از عادت‌های قدیم دست بردارند. باز هم تأکید می‌کنیم، تختهٔ کار را بعد از بریدن گوشت و مرغ و ماهی باید فوراً با مایع و برس ظرف‌شویی شست و گذاشت خشک شود، وگرنه ذرات این مواد روی آن فاسد می‌شود و می‌تواند نتایج ناگواری داشته باشد.

## تابه



یا ماهی تابه از آنجا که برخی از غذاهای ایرانی ــ و نیز خارجی ــ سرخ کردنی است، دو سه تابهٔ کوچک و بزرگ برای آشپزخانه لازم است. با تابه معمولاً روی آتش تیز کار می‌کنیم؛ به این دلیل اگر کف آن نازک یا ناهموار باشد، در بعضی نقطه‌ها ممکن است غذا را بسوزاند. در ایران که تابهٔ چدنی سنگین ساخته نمی‌شود، تابهٔ مسی از همه بهتر است، به شرط آن که اولاً ورقهٔ مسِ آن ضخیم باشد، ثانیاً سفیدگریِ آن به موقع تجدید شود. تابهٔ فولاد زنگ‌نزن اگر

دارای کف تقویت شده باشد بسیار خوب است. تابهٔ آلومینیومی با آستر نچسب (تفلون) را نگارنده توصیه نمی‌کند، از این جهت که آستر آن زود خش بر می‌دارد و نه تنها کار خود را انجام نمی‌دهد، بلکه رفته رفته به خوردِ اهل خانه می‌رود. تابه اگر دردار باشد برای پختن بسیاری از خورش‌ها هم به‌کار می‌آید. اگر یک واک چینی داشته باشیم، در خیلی از کارهای آشپزی می‌تواند جای تابه را بگیرد. در هر حال دست کم دو تابه برای آشپزخانه لازم به نظر می‌آید:



◄ تابهٔ حاشیه‌دار، تابه‌ای است چدنی با حاشیهٔ شیب‌دار که غذای سرخ کرده را در حاشیهٔ آن می‌گذارند که روغن آن به حوضچهٔ تابه سرازیر شود.

◄ تابهٔ بزرگ با دو دستگیره، معمولاً به قطر ۲۵ سانتی‌متر یا بیشتر، برای سرخ‌کردن انواع مواد.

◄ تابهٔ کوچک با یک دستگیرهٔ دراز، به قطرِ ۱۲-۱۵ سانتی‌متر برای پیاز داغ و نیمرو و مانندِ این‌ها. لبهٔ این تابه اگر کمی بلند باشد مانع پاشیدنِ روغن به اطراف می‌شود.



◄ تابهٔ استیک، چدنی یا تفلون با کفِ تخت یا راه راه برای نقش انداختن رویِ استیک.

◄ تابهٔ دو پوشه (یا دو جداره)، که غالباً به اشتباه «بخارپز» نامیده می‌شود، تابه‌ای است که در سال‌های اخیر به بازار آمده است. در فضای میانِ دو پوشهٔ این تابه قدری آب می‌ریزند که روی آتش به‌جوش می‌آید و پوشهٔ رویی آن‌را داغ می‌کند؛ در نتیجه حرارت تابه از صد درجهٔ سانتی‌گراد بالاتر نمی‌رود. این تابه برای پختن تره‌بار و ماهی بدونِ آب مناسب است. آن را به جای دیگ بر دیگ (بَن ماری) هم می‌توان به‌کار برد.

◄ تابهٔ دوکف یا تابهٔ دو قلو، در واقع دو تابهٔ جدا با مفصل‌اند که روی یکدیگر قرار می‌گیرند و هرگاه یکی از آن‌ها را روی آتش بگذاریم تابهٔ دوم به صورتِ

درِ تابه در می‌آید. برای سرخ کردنِ هر دو روی کوکو، و خاگینه و مانند این‌ها کافی است درِ تابه را چرب کنیم و ببندیم، سپس تابه را با در برگردانیم و باز روی آتش بگذاریم.



## وسایل برقی



این‌ها شکل کامل شدهٔ همان وسایل دستی هستند و اگر برق باشد کار را سریع‌تر و گاهی هم بهتر انجام می‌دهند.

◄ **پلوپز برقی.**

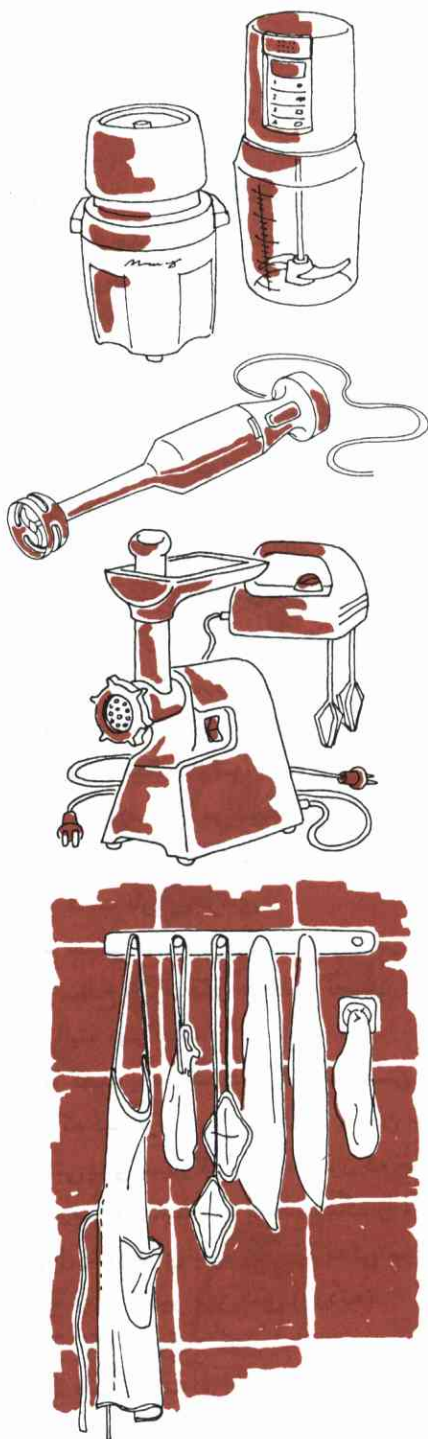
◄ **آرام‌پز برقی.**

◄ **سماور برقی.**

◄ **مخلوط‌کن.** منظور همان دستگاه معروفی است که نام انگلیسی‌اش «بلندر» (blender) است، ولی غالباً آن را «میکسر» (mixer) می‌نامند. بعضی از انواعِ مخلوط‌کن برقی علاوه برکاسهٔ بزرگِ اصلی یک یَا دو کاسهٔ کوچک هم برای آسیاب کردن قهوه و ادویه و مانند این‌ها دارند.

◄ **همزن برقی،** با کاسه، که همان «میکسرِ» انگلیسی باشد، دستگاهی است دارای یک حلقه یا قلاب سیمی که درکاسه‌ای که زیر آن قرار دارد می‌گردد و هر چه را در آن‌کاسه باشد هم می‌زند. همزنِ قوی برای درست کردن خمیر نان و زدن مایهٔ کیک و شیرینی و غیره هم وسیلهٔ خوبی است. (از نوعِ ضعیف آن مانند سایر ضعفا کار زیادی ساخته نیست.)

◄ **چرخ هرکاره.** این نامی است که آن را بندهٔ نگارنده به عنوان معادل فارسی برای دستگاه فود پروسسور (food processor) پیشنهاد می‌کند. چرخِ هرکاره در واقع بسیاری ازکارهای مخلوط‌کن را انجامَ می‌دهد، به اضافهٔ خردکردن سبزی و پیاز و ورقه کردن یا خلال کردن سیب زمینی و هویج و مانند این‌ها؛



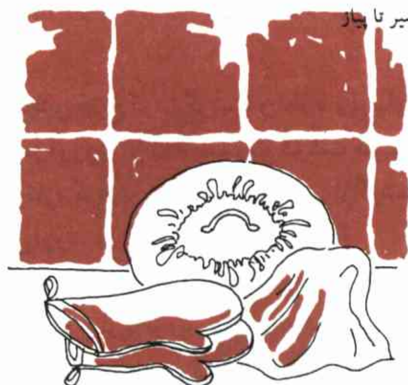
همچنین چرخ کردن گوشت و نخود و لوبیای آبگوشت و درآوردنِ آن به صورت گوشت کوبیده. (چرخِ هرکاره گوشت کوبیده را صاف‌تر از گوشت‌کوب درمی‌آورد، ولی نه لزوماً بهتر از آن.)

- **یک دو سه.** دستگاهی است برای خردکردن سبزی و پیاز و تره‌بار و گوشت. با این دستگاه گوشت را می‌توان به صورت خمیر همگیر (مانند گوشتی که درهاون کوبیده باشند) درآورد.
- **چرخِ گوشت.** گوشت چرخ کرده در معرضِ فساد فوری قرار دارد و باید هرچه زودتر به مصرف برسد یا در یخ‌بند گذاشته شود. بنابرین گوشت را بهتر است در خانه چرخ کنیم؛ اما اگر ترجیح می‌دهید گوشت چرخ‌کرده را از مغازه بخرید، چرخ گوشت چندان ضرورتی ندارد. اگر خریدن چرخ گوشت را لازم می‌دانید، نگارندهٔ کتاب نوع قوی آن را توصیه می‌کند ــ که البته قیمتش بسیار گران‌تر است، ولی درعوض برق هم بیشتر مصرف می‌کند.

## وسایل پارچه‌ای

در هر آشپزخانه‌ای گذشته از وسایل فلزی و چوبی و پلاستیکی و مانند این‌ها وجود چند رقم وسیلهٔ پارچه‌ای و لاستیکی هم لازم است، که باید آن‌ها را همیشه پاکیزه و خشک نگه‌داریم. مهم‌ترین این وسایل این‌ها هستند:

- ۲ دستگیرهٔ پارچه‌ای، برای گرفتن دیگ و تابهٔ داغ.
- ۱-۲ کیسهٔ متقال، برای گرفتن آب ماست و چیزهای مانند آن.
- ۲ پیش‌بند.
- ۲-۳ حولهٔ آشپزخانه.
- دستکش فر، برای گرفتن و برداشتن ظرف داغ



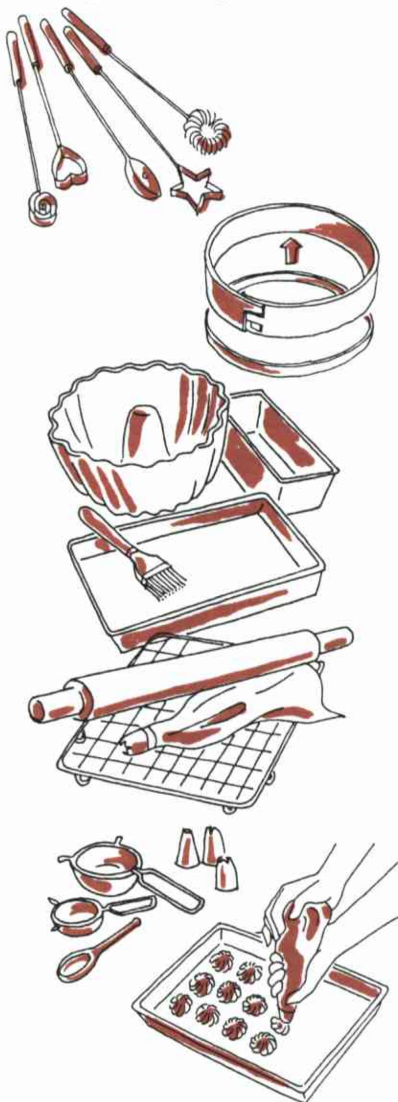
از توی فرگاز یا موج پز.

- دم‌کُنی پارچه‌ای.
- ۲ حولهٔ بدون پُرز، برای خشک کردن موادِ شسته شده.
- حولهٔ دست خشک کن.
- ۲ پارچهٔ ململ یا متقال، برای خشک کردنِ سبزی، و صاف کردن شربت و مانند آن.

## وسایل پختن نان و کیک



این وسیله‌ها برای هر آشپزخانه‌ای لازم نیست، اما اگر اهل پختن نان و کیک هستید باید وسایلی را که در فهرست زیر می‌آید به تدریج فراهم کنید. اگر در این رشتهٔ کار جدی‌تر از حد متعارف باشید طبعاً به وسایل حرفه‌ای‌تری نیاز دارید، که از دامنهٔ این فهرست بیرون خواهد بود.



- قالب کیک گِرد.
- قالب کیکِ بازشو، قالب گردی است که دیوارهٔ آن باز و از کف جدا می‌شود.
- قالب کیک مستطیل.
- قالب نان پنجره‌ای.
- سینی شیرینی پزی، که توی فر جا بگیرد. (اگر سطح ظرف‌های فر آستر نچسب نسوز داشته باشد البته بهتر است.)
- تخته یا سنگ خمیرگیری. (حُسن سنگ این است که دیر گرم و سرد می‌شود، و این خاصیت در شیرینی‌پزی بسیار مهم است؛ چون که خمیر برخی از شیرینی‌ها باید سرد باشد. سنگ را اگر شب در یخچال یا در هوای سرد بگذاریم مدتی سرد می‌ماند.)
- نورد خمیر پهن کُنی (وَردَنه).
- الک کوچک.
- قیف کیسه‌دار، یا سُرنگ شیرینی پزی.

◄ قلم موی نرم.

◄ شبکهٔ سیمی، نان یا کیک را پس از در آوردن از فر باید روی چیز شبکه مانندی گذاشت تا هوا زیر آن جریان داشته باشد و زود خنک شود. طبقهٔ سیمی فر را می‌توان بیرون آورد و برای این منظور به‌کار برد.



## وسایل چای و قهوه



ما مردم چای خوری هستیم؛ به همین دلیل وسایلِ دَم کردن چای جزو ضروریات آشپزخانهٔ ایرانی است. حساب وسایل نوشیدن چای، یعنی استکان و فنجان و غیره البته جداست.

◄ کتری. اگر کتری به شکلی باشد که بشود قوری را روی آن جای داد، دَم کردن چای آسان‌تر می‌شود.

◄ قوری.

◄ دَم کُنی چای، برای پوشاندن روی قوری.

◄ چای صاف کن.



◄ قند شکن، سنگ و سفرهٔ زیر آن.

◄ وسایل قهوه. (برای وسایل تهیهٔ انواع قهوه نگاه کنید به فصل قهوه و کاکائو، صفحهٔ ۴۴۴).

## وسایلِ گوناگون





علاوه بر آنچه در فهرست‌های بالا آورده شد، آشپزخانه به وسایل گوناگون دیگری هم نیاز دارد که در آن فهرست‌ها نمی‌گنجند. فهرست زیر مکملِ فهرست‌های بالاست:

◄ پوآر یا آب دزدک، برای برداشتن سس و روغن غذای تنوری و دادن آن روی غذا.

◄ ترازو. ترازوی آشپزخانه باید دارای یک کفهٔ مسطح باشد که بتوان ظرف روی آن گذاشت؛ وزن را



هم باید با رقم یا عقربک نشان دهد.

◄ ساعت آشپزخانه. ساعت شنی ۳ دقیقه‌ای برای نیم بندکردن تخم مرغ، و ساعت شماره‌ای برای کارهای دیگر.

◄ ۲ کاردک پلاستیکی کوچک و بزرگ، برای جمع‌کردن مایع و خمیر از دیوارهٔ ظرف. بعد از انگشت آدمیزاد این کاردک بهترین وسیله است.

◄ ۲ قیف کوچک و بزرگ.

◄ ۱۲ سیخ کباب پهن، برای کباب کوبیده. (آشپزخانهٔ ۲۴ سیخی هم دیده شده است.)

◄ ۱۲ سیخ کباب باریک، برای کبابِ کنجه (چنجه) و برگ و جوجه کباب.

◄ ۲۴ سیخ جگر، برای دل و جگر و قلوه.

◄ شبکهٔ سیمی، برای کباب کردن گوشت، مرغ، ماهی و غیره روی زغال و شعلهٔ گاز.

◄ هاون برنجی. اگر کف هاون بدون گوشه باشد بهتر است.

◄ زعفران ساب.

◄ انبر آشپزخانه، برای سرخ کردن بادنجان و کدو و مانند این‌ها.

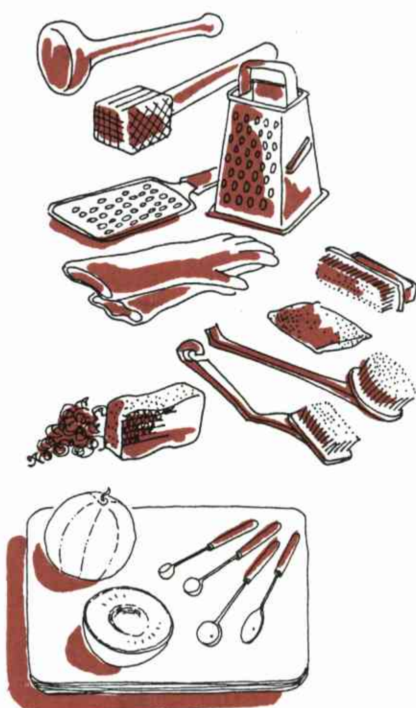
◄ ۲ شعله پخش کن.

◄ دَم‌کُنی، صفحهٔ خیزرانی گردی است که آن را در چند لا پارچه پیچیده‌اند و موقع دَم کردن برنج روی دیگ می‌گذارند تا بخار را جذب کند. پارچهٔ دَم کنی را بهتر است برای هر نوبت پخت عوض کنیم تا عطرِ انواع پلو را به هم منتقل نکند.

◄ کباب پز. (از آنجا که منقل زغالی ورافتاده است، کباب پز روی اجاق گاز تنها راه جبران این ضایعه است؛ تجربهٔ نگارنده نشان می‌دهد که کباب پز این ضایعه را به خوبی جبران می‌کند.)

◄ شیشه شور، برای شست و شوی انواع شیشه.

◄ قرص یا پولک بلوری شیرجوش. منظور



قطعهٔ بلور قرص مانندی است که هنگام جوشاندنِ شیر در شیرجوش می‌گذارند و مانع سررفتن شیر می‌شود. به جای پولک بلوری می‌توان یک نعلبکیِ وارونه یا یک قاشق در کف ظرف شیرجوش گذاشت.

◄ رنده یا پنیرتراش.

◄ گوشت‌کوب. مراجع بهداشتی گوشت‌کوبِ چوبی را توصیه نمی‌کنند.

◄ بیفتک‌کوب، برای کوبیدن بیفتک و استیک.

◄ دست‌کش لاستیکی، برای ظرف‌شویی.

◄ بُرس ناخن.

◄ بُرس ظرف‌شویی، ابر ظرف‌شویی (۱-۲ بسته)، سیم ظرف‌شویی و سیم پشمکی.

◄ بُرس برای شستن تره‌بار، مانند هویج و سیب‌زمینی.

◄ قاشقک تیله‌کُن، برای درآوردن تیله از طالبی و خربزه و مانند این‌ها.

## یخچال



یخچال معمولاً همراه با یخ‌بند (فریزر) است، که یا به صورت قفسه‌ای است در طبقهٔ بالای یخچال، یا با درِ جداگانه‌ای در بالا یا پایین یا کنار یخچال نصب شده است (در تصویر یخچال، یخ‌بند نمایش داده نشده است). فضای یخچال طبعاً محدود است و باید از آن هرچه بیشتر استفاده کرد. برای این کار، یخچال باید هرچه بیشتر پُر و خالی شود. به این معنی که وقتی چیزی را در یخچال می‌گذاریم هرچه زودتر آن را برداریم و مصرف کنیم. به این ترتیب هم جا برای چیزهای دیگر باز می‌شود و هم خوراکی‌ها مانده و کهنه نمی‌شود.

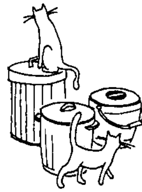
بیشتر یخچال‌های امروز «بی‌برفک» (no frost) هستند، یعنی دستگاهی دارند که نمی‌گذارد قشرِ یخ در داخل یخچال تشکیل شود، به این ترتیب که هرگاه رطوبت درَ فضای یخچال به حدی برسد که ذرات آب یخ ببندد، تلمبه‌ای به‌کار می‌افتد و هوای درون یخچال را خارج می‌کند. از این رو هوای درون یخچال همیشه خشک است و غذا اگر در ظرف روباز در یخچال گذاشته شود طراوت و تازگیِ خود را از دست می‌دهد. همچنین گذاشتن مواد آب‌دار در یخچال در ظرف روباز باعث می‌شود که آبِ آن مواد تبخیر شود و تلمبهٔ یخ‌گداز بیشتر به‌کار بیفتد و مصرف برق یخچال بالا برود.

رادیاتور یخچال در پشت یخچال نصب شده است و باید با جریان هوا خنک شود. بنابرین یخچال

باید همیشه قدری از دیوار فاصله داشته باشد تا هوا در فضای پشت آن جریان یابد.

در یخچال‌هایی که یخ‌بند آن‌ها درِ جداگانه دارد سرمای طبقه‌های پایین اندکی پایین‌تر از طبقهٔ بالاست؛ این نکته را باید در جادادن ظرف‌های مواد غذایی در نظر گرفت. چنان‌که در تصویر می‌بینیم، ظرف گرد از ظرف چارگوش جاگیرتر است و در نتیجه مقداری از فضای یخچال را به هدر می‌دهد.





# فصل دوازدهم: **بهداشت محیط زیست**

از آنجا که آشپزخانه یکی از عمده‌ترین منابع تراکم زباله و آلودگی محیط زیست است، می‌خواهیم در پایان بخش آشپزخانه چند کلمه‌ای دربارهٔ بهداشت این محیط با خوانندگان در میان بگذاریم.

منظور ما از زباله آن فضولاتی است که از آشپزخانهٔ خانه‌ها و رستوران‌ها و مدارس و کودکستان‌ها و بیمارستان‌ها و سربازخانه‌ها و مانند این‌ها بیرون می‌آید. فضولات کارخانه‌ها و کارگاه‌ها و گاراژها و خودروها و جنگ‌ها و نیروگاه‌های هسته‌ای و انفجارهای اتمی و هیدروژنی مسائل بسیار وخیم‌تری به وجود می‌آورند؛ ولی روشن است که صفحات کتاب آشپزی جای بحث در بارهٔ آن مسائل نیست.

در اینجا، بیشتر از سایر صفحات این کتاب، روی سخن با زنان ایران است. مسألهٔ محیطِ زیست به زنان بیش از مردان مربوط می‌شود؛ زیرا که مدیر واقعی خانواده زن خانواده است: اقتصاد خانواده را زن خانواده می‌گرداند، حد مصرف را زن معین می‌کند، مواد مصرف شدنی را زن برای خانواده آماده می‌سازد، و مواد دور ریختنی را زن دور می‌ریزد. از این رو، زنان با اندک توجهی به پی‌آمدهای تراکم زباله و آلودگی آب و خاک، و با رعایت چند نکته در گردش کار روزانهٔ خود، می‌توانند در بهبود و بهداشت محیط زیست نقش بسیار مؤثری داشته باشند. درواقع چارهٔ درد آلودگی محیط زیست، که غالباً نتیجهٔ کار مردان است، به همت زنان وابسته است؛ اگرچه شکی نیست که همکاری مردان هم در این کار مهم لازم و مؤثر خواهد بود.

همچنین، آلودگی محیط زیست در وهلهٔ اول به نوزادان و کودکان و پیران آسیب می‌رساند. نقش زنان در زایش و پرورش نوزادان و کودکان، و دل‌بستگی آن‌ها به تن‌درستی و آسایش فرزندانِ خود حقیقت آشکاری است؛ ولی پرستاری از بیماران و پیران هم برعهدهٔ آن‌هاست؛ در حقیقت آسایشِ خانه نتیجهٔ کار و کوشش آن‌هاست. پس می‌توان امیدوار بود که زَنان اهمیت مسألهٔ آلودگی محیطِ زیست را بهتر از مردان درک کنند و برای چارهٔ آن آمادگی بیشتری نشان دهند.

البته هستند کسانی که خواهند گفت این مسائل مربوط به آینده و آیندگان است و لازم نیست ما سر خود را برای حل آن‌ها به درد بیاوریم؛ اما واقعیت این است که هم اکنون در بسیاری از جاهای دنیا و از بسیاری جهات مسألهٔ تراکم زباله و آلودگی محیط زیست به صورت حاد در آمده است و سلامت ما و فرزندان‌مان درمعرض خطر است. وانگهی، انسان آگاه نمی‌تواند به آینده بی‌اعتنا باشد؛

کسانی که در عمل بی‌اعتنا هستند دیر یا زود به درجه‌ای از آگاهی خواهند رسید؛ فعلاً روی سخن با آن‌هایی است که ضرورت و فوریت کوشش برای بهبود و بهداشت محیط زیست را درک می‌کنند.

زندگی هرجانوری فضولات کمابیش معینی دارد که به محیط او برمی‌گردد و پس از مدت کوتاهی جزو محیط می‌شود. سرنوشت خود جانورهم جز این نیست. زبالهٔ زندگی روزانهٔ انسان هم ناگزیر به محیط زیست برمی‌گردد؛ ولی مقدار زیادی از آن از نوع سرسختی است که برای طبیعت قابلِ جذب نیست و ناگزیر درمحیط زیست تلنبار می‌شود؛ مقداری هم که ظاهراً در آب و خاک و هوا ناپدید می‌گردد محیط زیست را آلوده یا حتی مسموم می‌کند.

برای مثال، عمل شستن ظرف را در نظر بگیرید. تا چند دههٔ پیش ما ظرف‌های خود را با خاک، خاکستر، سبوس، چوبک، و مانند این‌ها می‌شستیم. این مواد پس از بازگشت به طبیعت با آن یکی می‌شدند. امروز به‌جای این مواد «مایع ظرف‌شویی» به کار می‌رود. این مایع برای شستنِ ظرف و زدودن چرک و چربی وسیلهٔ بسیار مؤثری است، ولی طبیعت آن را نمی‌پذیرد. پس از شسته شدن ظرف، محلول مایع ظرف شویی از راه فاضلاب و چاه و غیره به زمین فرو می‌رود، یا از رودخانه و دریا سر درمی‌آورد، و به هرحال آب و خاک را آلوده می‌کند. حال اگر در نظر بیاوریم که در شهر بزرگی مانند تهران روزی چه مقدار مایع ظرف‌شویی به زمین فرو می‌رود، می‌توانیم تصورکنیم که آب و خاک این شهر با چه سرعتی دارد آلوده می‌شود. منابع آب زیرزمینی به هم مربوط‌اند و آلودگی آب یک منطقه به همان منطقه محدود نمی‌ماند. خورد و خوراک انسان، حتی مواد پروتئینی، از آب و خاک به‌دست می‌آید، و آلودگی آب و خاک دیر یا زود به مواد غذایی سرایت می‌کند و به واسطهٔ آن‌ها باز به آشپزخانه برمی‌گردد و به خورد ما می‌رود.

مثال دیگر: درگذشته ما با زنبیل یا کیسه برای خرید از خانه بیرون می‌رفتیم و خرید خود را در این زنبیل یا کیسه به خانه می‌آوردیم. هر زنبیل یا کیسه چند سالی کار می‌کرد و سپس در دامنِ طبیعت می‌پوسید و به خاک می‌پیوست. درعصرجدید پاکت کاغذی و جعبهٔ مقوایی جای زنبیل وکیسه را گرفت. هر پاکت یا جعبه‌ای بیش از یکی دو بار مصرف نمی‌شد، ولی در دامن طبیعت هم دوامی نداشت و پس‌از چند ماه می‌پوسید و خاک می‌شد. امروز ما خرید خود را در کیسه‌ها و ظرف‌های پلاستیکی به خانه می‌آوریم (بگذریم از بطری شیشه‌ای و قوطی فلزی و پوشالِ پلاستوفوم ومانند این‌ها، و نیز بگذریم از این‌که امروز ما غالباً با اتومبیل برای خرید از خانه بیرون می‌رویم و هربار مقداری دود سمی و صدای ناهنجار و دشواری رفت و آمد به فضای شهر اضافه می‌کنیم). به این ترتیب از هرخریدی دست‌کم چند کیسهٔ پلاستیکی روی دست ما می‌ماند، که آن‌ها را دور می‌ریزیم. این «دور» کجاست؟ چند کیلومتر بیرون شهر، که به زودی جزو شهر می‌شود. اما جنس پلاستیک نه حل شدنی است و نه پوسیدنی؛ از سوزاندن آن هم گاز و دودِ زهرآلودی درهوا پخش می‌شود. اگر در جاده‌ای یک کیسهٔ نایلون را از پنجرهٔ اتومبیل به دست باد بسپاریم، این کیسه در بیابان سرگردان می‌شود، ولی از میان نمی‌رود. امروز اگر نگاهی به در و

دشت بیندازیم، از این کیسه‌های سرگردان فراوان می‌بینیم. در دامن طبیعت، این کیسه‌ها هر روز کثیف‌تر و نکبت‌بارتر می‌شوند، ولی طبیعت آن‌ها را به خود راه نمی‌دهد. به نظر کارشناسان از پانصد تا هفتصد سال طول می‌کشد تا کیسهٔ نایلون تجزیه شود و به طبیعت برگردد. عمر بطریِ شیشه‌ای و ورق آلومینیومی و لاستیک اتومبیل و نخالهٔ آسفالت و بتون و کاشی و مانند آن‌ها از این هم بیشتر است.

مسألهٔ تراکم زبالهٔ سرسخت و آلودگی محیط زیست با تمدن صنعتی ارتباط مستقیم دارد. زمانی بود که انسان زمین را بی‌پایان و دریا را بی‌کران تصور می‌کرد، و با توجه به مقدوراتی که آن انسان در اختیار داشت، کمابیش همین طور هم بود. در آن دوران انسان زباله‌اش را می‌روبید و کمی دور از محل زندگی می‌ریخت. دو کلمهٔ «خاکروبه» و «دور ریختن» در زبان ما وضع پیش از دورهٔ صنعتی را به روشنی تمام نشان می‌دهد. طبیعت این خاکروبهٔ دور ریخته را به آسانی می‌پذیرفت؛ زیرا که این خاکروبه یا زباله چیزی نبود جز پوست و هستهٔ میوه و تره بار، برگ و ساقهٔ گیاه، استخوان جانور، تکه‌های چوب و چرم و پارچهٔ فرسوده و مانند این‌ها ــ و البته آنچه از سوخت و ساز بدن خود انسان یا حیوان باقی می‌ماند. این‌ها نه تنها دامن کبریایی طبیعت را آلوده نمی‌کنند، بلکه در مدت کوتاهی، که غالباً از یک سال بیشتر نیست، می‌پوسند و به خاکِ بارور مبدل می‌شوند.

امروز می‌بینیم که آب و خاک نه تنها بی‌کران و بی‌پایان نیست، بلکه کرهٔ زمین در واقع سیارهٔ کوچکی است و ظرفیت آن برای تلنبار کردن زبالهٔ سرسخت و برای پاک سازی آلودگی‌های ناشی از آن بسیار محدود است. از طرف دیگر، علم و صنعت جدید از دو سه قرن پیش زندگی انسان را دیگرگون کرده و وسایل آسایش فراوانی برای او فراهم ساخته است؛ ولی اساس این دیگرگونی شتاب روزافزون جامعهٔ بشری در مصرف مصنوعات و بی‌اعتنایی به پی‌آمدهای این طرز مصرف است. در حقیقت اقتصاد صنعتی جدید را «اقتصاد مصرف» می‌نامند. فشار این مصرف بیشتر بر دوشِ زنان است و مخاطب غوغایی هم که برای افزایش و گسترش این فشار برپا می‌شود در وهلهٔ اول زنان هستند؛ ولی این مسأله بزرگ‌تر از آن است که در اینجا بتوانیم حتی خطوط کلی آن را طرح کنیم. آنچه بدیهی است این است که مصرف زیاد، زبالهٔ زیاد پدید می‌آورد، و جنس زبالهٔ جدید هم با زبالهٔ گذشته فرق می‌کند. مقدار زیادی از زبالهٔ تمدن صنعتی جدید نه تنها به طبیعت برنمی‌گردد، بلکه، چنان که دیدیم، آن را آلوده و مسموم می‌کند. آیا روشن نیست که اگر زندگی را بر همین منوال ادامه دهیم، به زودی روی این زمین جایی برای آسایش باَقی نخواهد ماند؟

موادی را که ما در ظرف زباله می‌ریزیم در مرحلهٔ اول می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: آن‌هایی که باید به طبیعت برگردند، و آن‌هایی که می‌توانند از نو به عنوان مواد خام بازیافته وارد چرخهٔ تولید صنعتی بشوند. اجازه بدهید دستهٔ اول را «زبالهٔ طبیعی» و دستهٔ دوم را «زبالهٔ بازیافتی» بنامیم. البته چیزهایی هم هست که در این دو دسته قرار نمی‌گیرند؛ ولی به طور کلی تشخیص این دو

دسته از یکدیگر کار ساده‌ای است؛ آنچه از طبیعتِ زنده به دست می‌آید ــ آنچه منشأ گیاهی یا حیوانی دارد ــ زبالهٔ طبیعی است، اگرچه مانند پارچهٔ نخی و پشمی، یا کاغذ و مقوا، یا مصنوعاتِ چوبی، از چرخهٔ تولید صنعتی هم گذشته باشد. هرچه غیر از این باشد زبالهٔ سرسخت یا بازیافتی است.

زبالهٔ بازیافتی را اگر به چرخهٔ تولید برگردانیم، نه تنها در طبیعت متراکم نمی‌شود، بلکه بلای بزرگ دیگری را، که غارت اندوخته‌های زمین باشد، تا حدی سبُک می‌کند. اما این زباله در صورتی واقعاً بازیافتی است که از زبالهٔ طبیعی جدا شود، وگرنه زبالهٔ سرسختی است که با طبیعت سر جنگ دارد. از میان انواع زبالهٔ سرسخت، پلاستیک بیش از همه مایهٔ دردسر و نگرانی شده است.

البته پلاستیک به خودی خود گناهی ندارد. پلاستیک ماده‌ای است شکل‌پذیر (خود کلمهٔ «پلاستیک» به همین معنی است) و ارزان که از نفت و گاز نفت به دست می‌آید، و از آنجا که می‌توان آن را به هر شکلی و هر رنگی و هر درجه‌ای از نرمی و سختی درآورد، در بسیاری از زمینه‌ها جانشین چوب و فلز و لاستیک و حتی گِل و سنگ شده و بهای بسیاری از نیازمندی‌های زندگی را پایین آورده است. مشکل اینجاست که وقتی شیء پلاستیکی به مصرف رسید، لاشهٔ بی‌مصرف آن از میان رفتنی نیست. آنچه در خصوص کیسهٔ پلاستیکی ملاحظه کردیم، در موردِ همهٔ اشیای پلاستیکی صادق است ــ از قاشق و چنگال و ظرف یک بار مصرف گرفته تا پوشال و پوشک و اسباب بازی و سرنگ تزریق و بطری روغن یا نوشابه و هزاران چیز دیگر.

همهٔ این‌ها را می‌توان از نو در چرخهٔ تولید صنعتی گذاشت و از آن‌ها چیزهای تازه‌ای ساخت، و این کار را تکرار کرد. این چیزها را اصطلاحاً مصنوعات «بازیافتی» می‌نامند. پلاستیک به همان دلیل که از میان رفتنی نیست، یکی از بهترین مواد بازیافتی است. به این ترتیب گردآوری اشیای پلاستیکی مصرف شده و نظایر آن‌ها، و باز گرداندن آن‌ها به چرخهٔ تولید دوباره و سه باره، یک بلای عظیم را به یک گنج بازیافته مبدل می‌کند.

اما این کار در صورتی میسر است که این اشیای مصرف شده را در عمل بتوان گردآورد. در سراسر جهان، و از جمله در کشور خودمان، شهرداری‌ها با این مشکل بزرگ رو به رو هستند. هیچ سازمانی نمی‌تواند آن کیسه‌های پلاستیکی باد برده را، یا آن‌هایی را که پُر از انواع مواد فاسد شدنی لای خروارها زبالهٔ متعفن دفن شده‌اند گردآوری کند. این کار شدنی نیست. در بعضی از ایالات امریکا زباله را، که مقدار زیادی از آن پلاستیک و شیشه و فلز و مانند این‌هاست، زیر منگنه به صورت بسته‌های فشرده و سنگین در می‌آورند و آن‌ها را در معدن‌های استخراج شده جا می‌دهند. اما پوسیدن زبالهٔ طبیعی به واسطهٔ عمل جانوران ذره‌بینی صورت می‌گیرد، و این جانوران به هوا نیاز دارند، که در آن بسته‌های فشرده راه ندارد. به این ترتیب سوراخ‌های زمین با میلیون‌ها تُن زباله پُر می‌شوند که همیشه زباله باقی می‌ماند؛ یعنی هیچ امیدی نیست که روزی بتوان از این معادنِ پُر شده مادهٔ به درد بخوری استخراج کرد. حجم زباله در جامعهٔ امریکا به اندازه‌ای است که در بسیاری جاها دیگر سوراخ پُر نشده‌ای باقی نمانده است، و شهرداری‌ها ناچار زبالهٔ خود را با کشتی

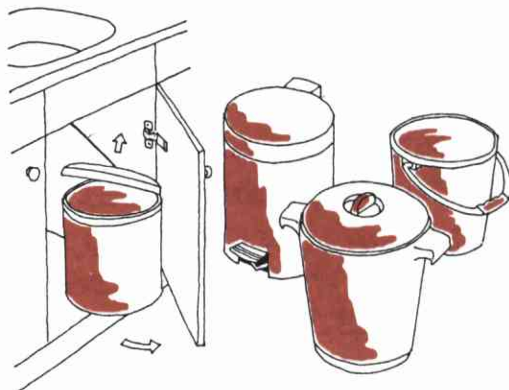
به کشورهای فقیر در امریکای مرکزی یا افریقا می‌فرستند و به ازای پرداخت ارز در بیابان‌های آن کشورها خالی می‌کنند. گاهی این کشورها زباله را نمی‌پذیرند؛ در نتیجه کشتی پُر از زباله به سواحل امریکا برمی‌گردد، یا در اقیانوس خالی می‌شود. این کار تا کی می‌تواند ادامه داشته باشد؟ و آیا شهرداری‌های ما هم باید در نهایت با بیابان‌های خودمان همان کاری را بکنند که شهرداری‌های امریکا با کشورهای فقیر می‌کنند؟

این مشکل بزرگ و دشوار راه حل بسیار ساده‌ای دارد، و آن این است که زبالهٔ بازیافتی از همان ابتدا در محیط زیست پراکنده نشود تا گردآوری آن لازم گردد. اگر این کار صورت بگیرد، زباله‌ای که از درِ خانه‌ها به دامن طبیعت برمی‌گردد مانند قرن‌های گذشته چیزی جز زبالهٔ طبیعی نخواهد بود، که پس از مدت کوتاهی به خاک بارور مبدل می‌شود. این کاری است که فقط از دست زنان جامعه بر می‌آید. اگر زنان ما اهمیت مسأله را درک کنند و دست به کار شوند، اصولاً مشکلی به آن صورت پدید نمی‌آید؛ وگرنه در جهان هیچ مشکلی از این بزرگ‌تر نخواهد بود.

فرض ما البته بر این است که بیشتر زنان ایرانی آمادگی درک این مشکل و توانایی حل آن را دارند. پس سؤال این است که در عمل چه باید کرد؟

گام اول جدا کردن زبالهٔ طبیعی از زبالهٔ بازیافتی و سرسخت است. در بسیاری از شهرهای جهان، امروز در هر خانه‌ای سه چهار ظرف جداگانه برای زباله وجود دارد. مثلاً مواد گیاهی و حیوانی در یک ظرف، چینی و شیشه در ظرف دیگر، اشیای پلاستیکی در ظرف سوم و اشیای فلزی در ظرف چهارم ریخته می‌شود. رفتگران این زباله‌های جدا از هم را به سه مرکز مختلف تحویل می‌دهند. همهٔ این‌ها خریدار خود را دارند و به مصرف تهیهٔ کود کشاورزی و تولید صنعتی می‌رسند.

ما هنوز از این مرحله قدری فاصله داریم، اگرچه ممکن است سازمانی نظیر این در برنامهٔ آیندهٔ شهرداری‌های ما هم پیش بینی شده باشد. ولی لازم نیست امروز در انتظار چنین سازمانی دست روی دست بگذاریم و آلوده شدن خاک پاک میهن خود را تماشا کنیم. فعلاً کافی است فقط یک ظرف زبالهٔ دیگر به ظرف موجود اضافه کنیم و زبالهٔ بازیافتی یا سرسخت (زبالهٔ خشک) را



ــ از هر نوع که باشد ــ در آن بریزیم. به این ترتیب زبالهٔ طبیعی (زبالهٔ تر) خالص می‌شود و می‌تواند مستقیماً به محل تولید کود کشاورزی برود. جدا کردن اشیای شیشه‌ای و پلاستیکی و فلزی و کاغذی و مانند این‌ها از همدیگر کار آسانی است.

دوتا کردن یک ظرف زباله برای هیچ کدبانویی دشوار نیست؛ ولی تصدیق می‌کنید که اگر دل و رودهٔ مرغ و آشغال گوشت و پوست سیب زمینی و تخم خربزه و پوشک نوزاد و مانند این‌ها را همراه با بطری شیشه‌ای و پلاستیکی و ظرف یک بار مصرف و کیسهٔ نایلون و نایلکس و مانند این‌ها در یک کیسهٔ زباله بریزیم و تحویل رفتگران بدهیم، جدا کردن این چیزها از همدیگر از عهدهٔ هیچ کس برنمی‌آید.

شروع این کار هم نیازمند هیچ آداب و ترتیبی نیست؛ کافی است که ما زبالهٔ طبیعی و زبالهٔ بازیافتی را در دو کیسهٔ جدا دَم درِ خانه بگذاریم ــ کاری که همین امروز هم عدهٔ کمی از بانوان می‌کنند؛ به این ترتیب هردو نوع زباله به کالاهای با ارزشی مبدل می‌شوند، و روشن است که چنین کالایی هرگز روی زمین نمی‌ماند. نتیجه این است که سازمان لازم برای گردآوری و توزیع و تولیدِ دوبارهٔ این کالاها هم دیر یا زود به وجود می‌آید.

در بعضی از ساختمان‌های آپارتمانی جدید راهی به نام «شوت» (chute) برای دور ریختن زباله پیش‌بینی شده است، که در واقع نوعی چاه است که از ته خالی می‌شود. زباله‌ای که در این چاه انداخته می‌شود باید در کیسهٔ محکم بسته شده باشد و نیز عاری از مواد آبکی باشد، وگرنه مجرای «شوت» به زودی آلوده می‌شود و به صورت منبعِ بوی بد و میکروب بیماری‌زا درمی‌آید.

البته کوشش برای بهبود و بهداشت محیط زیست به جدا کردن دو نوع زباله محدود نمی‌شود؛ ده‌ها نکتهٔ دیگر هست که اگر درگردش کار روزانهٔ خانه ازجانب همهٔ کدبانوها رعایت شود آلودگیِ آب و خاک و هوای سرزمین ما و مصرف انرژی و سوخت بسیار کاهش خواهد یافت. در زیر ملاحظات چندی را به عنوان نمونه یادآوری می‌کنیم.

◄ مایع ظرف‌شویی را هرچه کمتر به کار برید. هرگز این مایع را روی ظرف یا روی ابرِ ظرف‌شویی نریزید. اندکی از مایع را درظرف کوچکی بریزید و به اندازهٔ کافی آب به آن اضافه کنید. ابر را در این محلول بزنید و پس از شستن ظرف باقی ماندهٔ محلول را برای مصرف بعدی نگه دارید.

◄ ظرف‌هایی را که به چربی و مواد چسبناک آغشته نیستند با آب گرم ساده بشویید.

◄ ظرف‌هایی را که می‌توان با آب سرد یا ولرم شست با آب داغ نشویید.

◄ ماشین ظرف‌شویی و رخت‌شویی را فقط وقتی به‌کار بیندازید که تمام ظرفیت آن پُر شده باشد؛ هر مقدار کسری ظرفیت به معنای به کاربردن مقداری انرژی و آب و گرد اضافی است. ازگرد ظرف شویی و گرد رخت شویی حداقلِ مقدار لازم را در ماشین بریزید.

◄ رخت‌های شسته را تا می‌توانید در آفتاب خشک کنید و ماشین خشک کُن را برای روزهای برف و باران نگه‌دارید.

◄ شعلهٔ اجاق را بی‌جهت روشن نگذارید.

◄ از مواد سمی ــ گرد و مایع و افشانهٔ (اسپری) حشره کش، سمّ باغچه، مرگ موش و مانندِ این‌ها ــ و مواد شیمیایی قوی، مانند اسید و آب ژاول و مواد پاک کنندهٔ توالت و اجاق گاز، هرچه کمتر به کار برید.

◄ هنگام شست و شو یا حمام کردن از فشار آب اندکی کم کنید.

◄ شیر آب را هرگز بی‌جهت باز نگذارید. واشرهای فرسوده را هر چه زودتر عوض کنید.

◄ چراغ غیر لازم را خاموش کنید.

◄ درِ یخچال و یخ بند را هرچه کمتر باز کنید و هرچه زودتر ببندید.

◄ عمر مواد یخ بستهٔ توی یخ بند را هرچه کوتاه‌تر در نظر بگیرید.

◄ از ظرف «یک بار مصرف» و کیسهٔ نایلون و نایلکس و بطری پلاستیکی و مانند این‌ها، پس از شستن بیش از یک بار استفاده کنید، سپس برای تولید بازیافتی کنار بگذارید. هرگز این‌ها را با زبالهٔ طبیعی در یک ظرف نریزید.

◄ نان اضافی را خشک کنید و برای ترید نگه دارید یا ببخشید.

◄ هیچ مادهٔ خوردنی را دور نریزید؛ غذای اضافی را برای مصرف بعدی نگه دارید، یا برای درست کردن غذاهای بازیافتی به کار برید (← صفحهٔ ۱۴۹۷)، یا به خورنده‌اش ببخشید.

◄ روزنامه و هرنوع کاغذ باطله و مقوا را جمع کنید و هر چند هفته یک بار به دست خریدار یا رفتگر بدهید.

◄ اگر باغچه یا باغ دارید، زبالهٔ طبیعی و برگ خشک و دَم قیچی چمن را در گوشه‌ای از آن دفن کنید تا به کود طبیعی (کُمپوست) و خاک برگ مبدل شود.

◄ هرگاه از اتومبیل خود پیاده می‌شوید، موتور آن را خاموش کنید. روشن ماندن موتور گذشته از مصرف سوخت هوای خانه و شهر را آلوده می‌کند. این آلودگی در فضای بستهٔ گاراژ بسیار خطرناک است.

◄ هنگام بیرون رفتن برای خرید سعی کنید با دو سه نفر از همسایگان خود در یک اتومبیل سوار شوید.

◄ هنگام خرید یکی دو سبد یا زنبیل با خود داشته باشید؛ از کیسهٔ پلاستیکی هرچه کمتر، یا از هر کیسه هرچه بیشتر استفاده کنید، سپس آن را در ظرف زبالهٔ بازیافتی بیندازید.

◄ با همسایگان خود دربارهٔ بهداشت محیط زیست صحبت کنید؛ اگر می‌توانید گاهی با آن‌ها بنشینید و دربارهٔ بهداشت محیط زیست و صرفه جویی در مصرف مواد غیرلازم صحبت کنید.

بدیهی است که این ملاحظات در نگاه اول بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، ولی باید در نظر داشته باشیم که هرکدام از این‌ها اگر از جانب همهٔ جامعه، یا دست کم بخش بزرگی از جامعه، رعایت شود، تغییر محسوسی در مصرف مواد سمی و انرژی و در تولید زبالهٔ سرسخت پدید خواهد آمد،

و نتیجتاً آلودگی محیط زیست کاهش خواهد یافت. لازمهٔ این کار آن است که تودهٔ مردم به امرِ محیط زیست و بهداشت آن آگاهی و علاقه پیدا کنند. این آگاهی و علاقه بدون شک در عدهٔ زیادی از مردم ما، به ویژه زنان، وجود دارد؛ حتی گروهی از زنان جمعیتی برای مبارزه با آلودگی محیطِ زیست تشکیل داده‌اند؛ کاری که باید صورت بگیرد افزایش و گسترش این آگاهی و علاقه است. روزی که جبههٔ مبارزه با آلودگی مِحیط زیست عملاً تمام جامعهٔ ما را در بر بگیرد، این مشکل در کشور ما حل خواهد شد. کلید گشایش این مشکل در دست شماست.

## لایهٔ اُزُن

گذشته از مسألهٔ زباله و آلودگی محیط زیست، تمدن صنعتی جدید مسألهٔ بسیار دشوار دیگری هم پدید آورده است، که نه تنها زندگی جانوران و گیاهان بلکه دوام و بقای بسیاری از اشیای بی‌جانِ روی زمین را در معرض خطر قرار داده است. این پدیده عبارت است از تراکم گاز ازن و گازهای آلایندهٔ هوا در جوّ پایین (تروپوسفر troposphere) و از میان رفتن لایهٔ ازن در جوّ بالا (استراتوسفر stratosphere). این مسأله، که به طور کلی می‌توان آن را «مسألهٔ ازن» نامید، در سراسر جهان نگرانی‌های شدیدی را باعث شده است، به طوری که برای حل آن، یا دست کم پیش‌گیری از پیش‌رفت وخامت آن، تلاش‌های فراوانی در جریان است.

مسألهٔ اُزن به عنوان وخیم‌ترین مسألهٔ محیط زیست ناگزیر تاحدی به آشپزخانهٔ امروزی هم مربوط می‌شود؛ از این جهت نگارنده لازم می‌داند خوانندگان کتاب مستطاب را با خطوط کلیِ این مسأله و توصیه‌هایی که محافل علمی و بهداشتی جهان دربارهٔ آن می‌کنند آشنا سازد.

اُزن گازی است سمی، که هر مولکول آن از ۳ اتم اکسیژن تشکیل می‌شود (مولکول اکسیژنِ متعارفی ۲ اتم دارد). این گاز هم با روندهای طبیعی تولید می‌شود، مانند رعد و برق و تنفسِ درخت‌ها، و هم بر اثر فعالیت‌های انسانی، مانند سوزاندن فراورده‌های نفتی و تبخیر مواد حلال و رقیق‌کننده. تراکم ازن و گازهای آلاینده در جوِّ پایین (تروپوسفر)، که اصطلاحاً «مِه دود» (smog) نامیده می‌شود، یکی از مشکلات وخیم مناطق صنعتی و شهرهای بزرگ امروزی است.

مه دود به بافت‌های جانوری (مانند شش‌ها، مخاط بینی و چشم، و پوست بدن) و به روند رشدِ گیاهان آسیب می‌رساند، باعث فرسودگی و پوسیدگی سریع مصالح ساختمانی و وسایل زندگیِ انسان، مانند چوب و پلاستیک و فلز، می‌شود؛ در نتیجه از طرفی طول عمر افراد انسانی و حاصلِ کشاورزی و دامداری را پایین می‌آورد و از طرف دیگر هزینه‌های بهداشتی و ترمیمی جامعه را بالا می‌برد. به نظر مراجع بهداشتی تراکم مه دود در بسیاری از شهرهای بزرگ جهان، از جمله تهران، به حد وخیمی رسیده است.

اما در جوّ بالا (استراتوسفر)، یعنی از فاصلهٔ ۱۲ تا ۵۰ کیلومتری سطح زمین، گاز ازن مانندِ پیراهنی هوای روی زمین را می‌پوشاند. این پیراهن گازی یا لایهٔ ازن، که از میلیون‌ها سال پیش

زمین را در برداشته، در حقیقت یکی از مؤثرترین عواملی است که نه تنها پدید آمدن زندگی گیاهی و جانوری را در روی کرهٔ زمین ممکن ساخته، بلکه ضامن سلامت و بقای این زندگی هم بوده است، و هست. کار عمدهٔ لایهٔ ازن این است که تابش خورشید را از پرتوهای فرابنفش (اشعهٔ ماورای بنفش) تصفیه می‌کند، به طوری که فقط مقدار بسیار اندکی از این پرتوها از لایهٔ ازن می‌گذرد و به جوّ زمین می‌رسد. اگر این مقدار بیشتر از این می‌بود، زندگی روی زمین پدید نمی‌آمد؛ و اکنون اگر این مقدار بیشتر شود، کمترین مخاطراتی که برای ما و جانوران روی زمین پیش می‌آید عبارت‌اند از تغییر ساختارهای ژنتیک در جان‌داران و رشد ناهنجار آن‌ها، به هم خوردن نظام ایمنی بدن و بی‌اثر شدن واکسیناسیون در برابر بیماری، بروز سرطان و نابینایی و بیماری‌های دیگر، کاهشِ محصولات کشاورزی و دام‌داری، نابودی بسیاری از گیاهان و جانوران و گسیختگی زنجیرهٔ تولیدِ غذا در طبیعت، و بسیاری نتایج ناگوار دیگر. به این ترتیب اهمیت لایهٔ ازن برای زندگی و تمدنِ انسانی نیازی به تأکید ندارد.

با این حال امروز معلوم شده است که این پیراهن محافظ جوّ زمین از چند جا چاک خورده است و پرتوهای فرابنفشِ تابش خورشید از آن جاها وارد جوّ می‌شود. علت و اندازهٔ این چاک خوردگی چیست؟ برای دوختن این چاک‌ها، یا برای پیش‌گیری از گسترش آن‌ها، چه کارهایی می‌توان کرد؟ روشن است که اینجا مجال بحث دربارهٔ این پرسش‌ها فراهم نیست؛ آنچه در ادامهٔ این مطلب می‌آید ناگزیر چند اشارهٔ بسیار مختصر خواهد بود.

در سال ۱۹۸۵ میلادی معلوم شد که شکاف بزرگی در ناحیهٔ قطب جنوب در لایهٔ ازن به وجود آمده و رو به گسترش است. در ۱۹۹۶ مساحت این شکاف به اندازه‌ای رسید که می‌تواند بیشتر قارهٔ افریقا را بپوشاند. همچنین مسلم شده است که فقط از ۱۵٪ تا ۲۵٪ این شکاف بر اثرِ علت‌های طبیعی پدید آمده است؛ یعنی ۷۵٪ تا ۸۵٪ آن نتیجهٔ کارهای بشری است. ویرانگرترینِ این کارها تولید و مصرف گازهای کلوروفلوروکربن (chlorofluorocarbons) است، که به نامِ اختصاری «سی اف سی» (CFC) شناخته می‌شوند.

سی اف سی از نخستین سال‌های دههٔ ۱۹۳۰ به عنوان عامل سرد کننده در ساختن یخچال و یخ بند (فریزر) و کولر گازی به کار می‌رفته است. در سال‌های پس از جنگ جهانی دوم این گازها در صنعت پلاستیک سازی مصرف تازه‌ای پیدا کردند، که عبارت است از تولید کف و در آوردنِ پلاستیک به صورت ابر و «پلاستوفوم» و مانند این‌ها. در ظرف‌هایی هم که بعضی مواد را با فشار در هوا پخش می‌کنند و اصطلاحاً «اسپری» (spray) نامیده می‌شوند، مانند کپسول‌های آتش‌نشانی و حشره‌کش و تافت و خوش‌بو کنندهٔ هوا، سی اف سی به عنوان عامل فشار به کار می‌رود. به این ترتیب چه در مراکز صنعتی و چه در خانه‌ها هر روز مقدار زیادی سی اف سی در هوا پخش می‌شود. این بزرگ‌ترین عامل از میان رفتن لایهٔ ازن است، زیرا با تماس یافتن سی اف سی و ازن، هر مولکول سی اف سی می‌تواند از ده هزار تا صد هزار مولکول ازن را بشکند. این واقعیت را دانشمندان در دههٔ ۱۹۷۰ شناختند، ولی خطر آن برای لایهٔ ازن در دههٔ بعد مسلم شد. همچنین معلوم شده

است که تراکم ازن در جوّ پایین با نازک شدن و از میان رفتن لایهٔ ازن نسبت مستقیم دارد، به این معنی که در فضای شهرها کاهش ۱۰٪ از ازن جوّ بالا (استراتوسفر) باعث افزایش ۱۰٪ تا ۲۵٪ مه دود در جوّ پایین (تروپوسفر) می‌شود. این نسبت در مناطق روستایی و کوهستانی به صورتِ ۲۰٪ کاهش ازن در جوّ بالا و افزایش ۱۰٪ مه دود در جوّ پایین است.

از پایان دههٔ ۱۹۸۰ که وخامتِ مسألهٔ ازن آشکار شده است تا کنون از طرف سازمان مللِ متحد و سازمان‌های مردمی علاقه‌مند به بهداشت محیط زیست و دولت‌ها، از جمله دولت ایران، کوشش‌های فراوانی برای حل این مسأله در جریان بوده است، که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از امضای قرارداد مونترئال در ۱۹۹۰ برای پیدا کردن جانشین‌هایی برای گازهای سی اف سی و وضع مقرراتِ قانونی برای محدود کردن صنایع دودزا و جلوگیری از حرکت خودروهای معیوب که به علتِ روغن‌سوزی دود در هوا پخش می‌کنند، وکارهای فراوان دیگری از این دست. این کارها بی‌نتیجه نبوده است، و امید می‌رود که تا سال ۲۰۰۵ تولید سی اف سی و سایر مواد ویران کنندهٔ لایهٔ ازن به‌کلی قطع شود. اگر کارها مطابق برنامه پیش برود، تا سال ۲۱۳۰ میلادی جوّ زمین از بسیاری از ترکیبات سمی ساخت بشر پاک خواهد شد.

در این فاصله، آنچه را افراد جامعه در جهت پیش بردن برنامه می‌توانند انجام دهند می‌توان به قرار زیر خلاصه کرد.

- همکاری با سازمان‌ها و انجمن‌های علاقه‌مند به بهداشت محیط زیست.
- به کار بردن وسایل دستی به جای موتوری و برقی در هرجا که مقدور باشد.
- به کار بردن کولرهای آبی به جای کولرهای گازی.
- سالم نگه‌داشتن یخچال و یخ‌بند (فریزر) وکولرهای گازی خانه و اتومبیل، به طوری که نیازمند تعمیر نباشند و گاز آن‌ها آزاد نشود.
- صرفه‌جویی در مصرف سوخت‌های نفتی و خودداری از ریخت و پاش بنزین و گازوئیل و مانند این‌ها، به ویژه در هوای گرم و زیر آفتاب، که باعث پخش شدن گازهای سمی در فضا می‌شود.
- امساک در راه انداختن اتومبیل و موتوسیکلت برای هر کار جزئی و منحصر کردن این وسایل به کارهای ضروری.
- سالم نگه داشتن موتور اتومبیل و موتوسیکلت، عوض کردن فیلتر موتور در وقت لازم، و مصرف کردن روغن موتور و سوخت مرغوب.
- خودداری از راه انداختن اتومبیل‌ها و موتوسیکلت‌های معیوب و دودزا.
- آگاه کردن مردم و مقامات مسؤول از هر نوع خلاف مربوط به محیط زیست.



بخش سوم

# مواد خوراکی





# فصل سیزدهم: **اجزا**

گذشته از مواد اصلی غذا، مانند نان و برنج وگوشت و مرغ و ماهی و غیره که جداگانه به‌آن‌ها خواهیم پرداخت، مواد گوناگون دیگری داریم که به مقدار کم یا زیاد در آشپزی مصرف می‌شوند. این مواد را اساساً می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: آن‌هایی که جزئی از بدنهٔ غذا را تشکیل می‌دهند، مانند آرد و روغن، و آن‌هایی که به منظور دادن رنگ یا طعم یا عطر خاصی به غذا زده می‌شوند، مانند زردچوبه و زعفران و فلفل. ما دستهٔ اول را *اجزا* و دستهٔ دوم را *ادویه* می‌نامیم.

ترکیب ادویه نزد اقوام گوناگون تفاوت می‌کند، ولی در عین حال بسیاری از آن‌ها هم در میانِ مکتب‌های متفاوت آشپزی مشترک‌اند. در هر آشپزخانهٔ مجهزی باید قفسهٔ کاملی از اجزا و ادویه موجود باشد، ولی البته خانواده‌ای که به‌غذاهای غیر ایرانی علاقه‌مند نباشد می‌تواند قفسهٔ اجزا و ادویهٔ خود را به آنچه اختصاصاً در آشپزی ایرانی مصرف دارد محدود کند.

آنچه در زیر می‌آید فهرستی است از اجزا و ادویه‌ای که در غذاهای مورد بحث این کتابِ مستطاب مصرف دارند. انتخاب همه یا بعضی از آن‌ها برای نگه‌داری در آشپزخانه، بسته به نظرِ کدبانو (یا کدخدا) یی است که در آن آشپزخانه کار می‌کند.

اجزا و ادویه غالباً مواد خشک‌اند و می‌توان مقدار کمی از آن‌ها را در ظرف دربسته به مدتِ نسبتاً درازی نگه داشت. برای نگه‌داری این مواد در قفسهٔ آشپزخانه ظرف‌های شیشه‌ای یا فلزی زیبایی ساخته می‌شود، ولی ارزان‌ترین و عملی‌ترین ظرف برای بسیاری از آن‌ها شیشهٔ مربا یا رب گوجه فرنگی یا مانند این‌هاست، که درِ فلزی آب‌بندی داشته باشد. نام هر ماده‌ای را می‌توان روی شیشه یا درِ آن نوشت و شیشه‌ها را به ترتیب کثرتِ مصرف در قفسه چید. بعضی از این مواد را، مانندِ زعفران و هِل، که قیمت آن‌ها گران و مصرف‌شان اندک است، می‌توان در شیشهٔ کوچک‌تری ریخت و در گوشهٔ یخچال جای داد. ولی در هر صورت درِ شیشه‌های ادویه باید کاملاً آب‌بندی باشد تا عطر آن‌ها محفوظ بماند، وگرنه به‌زودی می‌پَرَد.

مواد روغن‌دار، مانند مغزها و بعضی از دانه‌ها، اگر در هوای آشپزخانه نگه‌داری شوند پس از مدت کوتاهی روغن موجود در آن‌ها تند و تیز می‌شود و مزهٔ خود مواد برمی‌گردد. این مواد را باید به اندازهٔ مصرف مدتِ کوتاهی خرید و برای آن جایی در گوشهٔ یخچال در نظر گرفت.

صورت اجزای لازم در آشپزخانه می‌تواند بسیار مفصل باشد؛ در اینجا فقط ضروری‌ترین مواد یک آشپزخانهٔ عادی فهرست می‌شود:

## آب غوره

یکی از چاشنی‌های آش و خورش ایرانی است، که شربت گوارایی هم از آن می‌توان ساخت. امروز در بسیاری از خورش‌ها رب گوجه فرنگی جای آب غوره را گرفته است، ولی البته طعمِ آب غوره چیز دیگری است. یکی از موجبات فراموش شدن آب غوره شاید این باشد که تهیه و نگه‌داری آب غورهٔ خوب دشوار بوده است، زیرا همین که درِ شیشهٔ آب غوره را باز کردیم پس از چند روز به اصطلاح بچه می‌کند (یعنی لایه‌ای از قارچ روی آن‌را می‌گیرد) و طعم آن بر می‌گردد. درگذشته برای سترون کردن آب غوره آن‌را می‌جوشاندند و نمک می‌زدند. آب غورهٔ جوشانده و نمک زده طبعاً برای شربت مناسب نیست، ولی برای آش و خورش اشکالی ندارد. امروز می‌توان شیشهٔ نگه‌داری آب غوره را با جوشاندن در آب یا با داروهای گندزدا سترون کرد و به خودِ آب غوره هم اندکی گرد ضد کپک زد. ولی در هر صورت بهتر است آب غوره را در شیشه‌های نسبتاً کوچک نگه داریم و پس از باز کردن هر شیشه آن‌را هر چه زودتر مصرف کنیم.

آب غوره را بهتر است در فصل غوره از بیرون بخریم، ولی اگر بخواهیم در خانه تهیه کنیم، این کار دشوار نیست.

غورهٔ آب‌گیری را حبه حبه کنید و با ماشین آب میوه‌گیری آبِ آن‌را بگیرید. این کار را با مخلوط‌کن هم می‌توان کرد، ولی مخلوط‌کن تخم غوره را هم خرد می‌کند و در نتیجه آب غوره کمی تلخ می‌شود. در بازار وسیله‌ای برای آب غوره گیری به نامِ «چرخ آب غوره گیری» وجود دارد که به چرخ گوشت شباهت دارد. این چرخ آب غوره را از پوست و تخم آن جدا می‌کند. آب غوره را در ظرف بزرگی بریزید و بگذارید دُرد آن ته‌نشین شود. سپس با کمک لولهٔ پلاستیکی آب غورهٔ صاف را به شیشه‌های کوچک نی‌کش کنید. (برای اصطلاحِ «نی‌کش» کردن ـ سیفون کردن ـ نگاه کنید به فرهنگ *واژه‌ها و اصطلاح‌ها*.)

◄ همهٔ وسایل و ظرف‌ها باید سترون شده باشد.

## آب لیمو

آب لیمو را از لیموی جنوب ایران، که در تهران به نام «لیموی شیرازی» معروف است، می‌گیرند؛ اگرچه بهترین لیمو از جهرم و میناب می‌آید. شربت آب لیموی تازه بسیار گواراست و ترشی لیمو برای بسیاری از خورش‌ها هم مناسب است؛ اگرچه در زمان گذشته آب لیمو ــ شاید به سبب آن که زیاد در دسترس نبوده ــ در آشپزی کمتر مصرف می‌شده است.

در فصل لیمو سعی کنید آب لیمو را از لیموی تازه بگیرید، زیرا که عطر آن با آب لیموی مانده قابلِ قیاس نیست. در خارج از فصل آب لیمو را در شیشهٔ سترون شده در قفسهٔ تاریک نگه دارید، زیرا که نور رنگ آن را تیره می‌کند.

◄ آنچه دربارهٔ نگه داری آب غوره گفته شد دربارهٔ آب لیمو نیز صادق است.

## آب نارنج

برای گرفتن آب نارنج تازه کافی است نارنج را فشار دهیم؛ ولی اگر بخواهیم آب نارنج را نگه داریم باید آب آن را به ترتیب زیر بگیریم.

پوست رنگی نارنج را با چاقوی تیز یا سیب زمینی پوست‌کن بردارید و نارنج را ۲۴ ساعت یا بیشتر در هوای آزاد بخوابانید؛ سپس آن را دو نیم کنید و آب بگیرید. آب را در شیشهٔ دربسته در جای خنک و تاریک انبار کنید.

◄◄ آب نارنج جوشانده: آب نارنج را اگر به صورت ساده بگیریم، بهتر است پیش از انبارکردن آن را در دیگ فولاد زنگ نزن یا مس سفید کرده یا لعابی چند غل بجوشانیم.

## آرد برنج

آرد برنج را می‌توان آماده خرید یا درخانه تهیه کرد. برای تهیهٔ آن برنج پاک کرده را یک شبانه روز در آب سرد بخیسانید و سپس بکوبید یا درمخلوط‌کن بگردانید و در سینی پهن کنید و در آفتاب بگذارید تا بخشکد، سپس آن را حریربیز (← *فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها*) کنید.

◄ برای تهیهٔ آرد برنج، برنج گرده توصیه می‌شود، چون هم ارزان‌تر است و هم نشاستهٔ بیشتری دارد و شکل دانهٔ آن هم البته مطرح نیست.

## آرد گندم

در آشپزی کار آرد بیشتر غلظت دادن به سس‌ها و مایهٔ خورِش است. از این گذشته، پوستهٔ «پای» (pie) و غذاهای مشابه آن هم از آرد درست می‌شود. مایهٔ اصلی کیک و نان شیرینی هم البته آرد است.

آرد اساساً بر دو نوع است: سفید، که از مغز گندم است، و غیرسفید، که بر حسب این که چه مقدار و چه لایه‌هایی از پوست گندم در آن باشد به چند درجه تقسیم می‌شود؛ ولی در بازارهای ما تنوع آرد بیشتر به واسطهٔ خالص بودن یا ناخالصی گندم آن است. آردی که برای مصرف آشپزخانه از فروشگاه‌ها می‌توان خرید معمولاً *آرد سفید* است. *آرد غیرسفید* را باید از نانوایی‌ها خرید.

◄ آرد را همیشه به اندازهٔ نیاز بخرید و در ظرف دربسته در جای خنک نگه دارید. آرد مانده بوی نا می‌گیرد و طعم غذارا خراب می‌کند.

## آرد نخود

یکی از اجزای آشپزی هندی است. برای غلظت دادن به‌جای آردگندم به خورش‌های ایرانی هم می‌توان زد. این آرد را از نخود خام تهیه می‌کنند، با آرد نخودچی اشتباه نشود.

◄ آرد نخود را چون در بازار عرضه نمی‌شود باید با کوبیدن و الک کردن نخود در خانه تهیه کرد. در تهران آن را می‌توان از فروشگاه مواد غذایی هندی خرید. آرد نخود را باید در ظرف دربسته در جای خنک نگه دارید، وگرنه به زودی بوی نا می‌گیرد.

## آرد نخودچی

جزءِ لازم کوفته نخودچی و بعضی غذاهای دیگر است؛ برای درست کردن آرد نخودچی در خانه، نخودچی پوست گرفته و بی‌نمک را بکوبید یا آسیاب کنید و سپس حریربیز کنید. در شیرینی‌پزی هم مصرف دارد.

◄ درظرف دربسته در جای خنک نگه دارید.

## اَرده

کنجد ساییده است. در آشپزی عربی و ترکی و در ترکیب بعضی سس‌ها مصرف دارد. در آشپزیِ چینی و ژاپنی هم از اجزای بعضی غذاهاست. ارده در بسیاری از استان‌های کشور، از جمله در یزد و خوزستان و فارس، تهیه می‌شود. محصول این مناطق با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند؛ از جمله اردهٔ خوزستان از کنجد بو داده تهیه می‌شود و به همین دلیل رنگ آن تیره‌تر از اردهٔ یزد است. در فارس و خوزستان ارده را با خرما یا شیرهٔ خرما می‌خورند. از ترشی فروشی‌ها (در تهران به ویژه در سرچشمه) می‌توان خرید. اردهٔ اردکان و یزد و محلات مرغوب شناخته می‌شود.

◄ در شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید.

## بادام

خلال بادام مانند خلال پسته جزو *نثار* (← *فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها*) بعضی از پلوهای ایرانی است، در بعضی دسرهای ایرانی هم به عنوان یکی از اجزای دسر یا برای آرایش به کار می‌رود.

خمیر بادام و بادام مقشّر (پوست‌کنده) در شیرینی‌پزی و نیز در آشپزی هندی مصرف دارد. (برای تهیهٔ بادام مقشّر نگاه کنید به *بادام مقشّر*، صفحهٔ ۱۵۳۶).

◂ مغز بادام را در ظرف دربسته در جای خنک نگه دارید.

## بادام زمینی

بادام زمینی که گاهی پستهٔ *شام* هم نامیده می‌شود، دانهٔ روغنی گیاهی است که از امریکای جنوبی آمده است. نوع چینی آن درشت و کشیده است ولی بادام زمینی ایرانی، که نسبتاً ریز و گرد است، مزهٔ بهتری دارد. در ایران بادام زمینی منطقهٔ آستانه مرغوب و معروف است.

بادام زمینی گذشته از مصرف در آجیل در آشپزی چینی و آسیای جنوب شرقی هم مصرف دارد. از ساییدن بادام زمینی نوعی ارده به دست می‌آید که با مربا یا عسل از آن ساندویچ شیرین درست می‌کنند. این ارده را برای غلیظ کردن سس یا مایهٔ خورش‌های چینی هم می‌توان به کار برد.

## بُنشَن

نخود، باقلا، لپه، عدس، ماش، و انواع لوبیا (چیتی، سفید یا مرمری، قرمز، چشم بلبلی و غیره) از اجزای عمدهٔ غذاهای ایرانی به‌ویژه آش‌ها هستند و باید از هر کدام مقداری در آشپزخانه موجود باشد. بعضی از انواع بنشن (حبوبات) روغن‌دار، به ویژه لوبیای چشم بلبلی، زود آفت می‌زنند. برای جلوگیری از آفت، بنشن را پس از خرید بشویید و در آب‌کش بریزید و درحالی که هنوز تر است نمک بپاشید و زیرو روکنید و بگذارید تا کاملاً خشک شود. سپس در ظرفِ دردار بریزید و انبار کنید.

◂ مواظب باشید بنشن زیاد در آب نماند، وگرنه خیس می‌خورد و ممکن است جوانه بزنند.

◂ اگر وقت و حوصلهٔ این کارها را ندارید بنشن را فقط به اندازهٔ مصرف چند هفته بخرید.

## تخم شربتی

دانه‌ای است ریز و سیاه که وقتی در آب خیس می‌شود هالهٔ ژلهَ مانندی دور آن پدید می‌آید و عطر ملایمی دارد. تخم شربتی را در شربت قند می‌ریزند و با یخ می‌نوشند.

## ترخینه

ترخینه یا ترخنه در واقع نوعی آش بلغور خشک شده است، که درگذشته دربسیاری از روستاهای

ایران در فصل فراوانی شیر و ماست درست می‌کردند و برای فصل‌های دیگر نگه می‌داشتند؛ امروز ترخینه طبعاً کمتر به دست می‌آید.

ترخینه را در خانه می‌توان درست کرد ــ به ترتیب زیر:

برای هر پیمانه بلغور ۴ پیمانه شِیر یا دوغ ترش در دیگ بریزید (اگر شیر باشد، طبعاً نمک هم اضافه می‌کنید) و روی آتش ملایم بجوشانید تا تمام آب کار برود و بلغور به صورت خمیر کته مانندی درآید. آنگاه بردارید و بگذارید خنک شود.

از این مایه به اندازهٔ یک تخم‌مرغ بردارید و گلوله کنید و میان دو دست فشار دهید تا کمی پهن شود. قرص‌ها را در سینی بچینید و درجریان هوا بگذارید تا خشک شود. برای آن که قرص به سینی نچسبد، می‌توانید پشت قرص را در آرد بزنید.

ترخینه را گذشته از شیر و دوغ در آب انار هم می‌توان پخت و به همان صورت خشک کرد.

همچنین، می‌توان مقداری بنشن (نخود، لوبیای قرمز و چیتی، عدس، ماش) جداگانه پخت و کوبید و به خمیر ترخینه زد. آش این گونه ترخینه طبعاً کامل‌تر می‌شود.

قرص ترخینه را باید درجای خشک و خنک نگه داشت، و به هرحال نباید بیش از یک سال بماند، وگرنه بوی نا و کهنگی می‌گیرد. ظرف نگه داری ترخینه بهتر است کیسهٔ پارچه‌ای باشد؛ در کیسهٔ پلاستیکی یا ظرف فلزی و شیشه‌ای که نم از آن بیرون نمی‌رود، احتمال کپک زدن زیاد است.

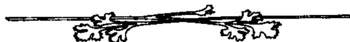
## تُرشَک



نوعی گیاه کویری است. دانهٔ ترشک را روی تخته یا نورد خرد می‌کنند و گرد توی دانه را به دست می‌آورند. این گرد ترش مزه و خوش عطر است و برای چاشنی زدن به آش و خورش و خمیرنان به کار می‌رود، و در واقع جانشینِ گرد لیمو یا لیموی عمانی است.

ترشک را از عطاری شهرهای حاشیهٔ کویر باید تهیه کرد (نام آن در یزد و نواحی اطراف آنجا «تُرشُک» تلفظ می‌شود).

## تمر هندی



تَمر به معنی خرماست، و تمرِهندی یعنی خرمای هندوستان. این «خرما» میوهٔ ترش و شیرین یک درخت گرمسیری است که بومی جنوب هندوستان و مناطق استوایی است و برای چاشنی زدن به بسیاری از غذاهای هندی به کار می‌رود. در آشپزی جنوب ایران هم مصرف دارد.

تمر هندی بر دو نوع است: سیاه و قهوه‌ای. تمر سیاه را کدبانوهای جنوب ایران برای غذاهایی که باید رنگ تیره داشته باشند ــ مانند *قلیه ماهی* ــ ترجیح می‌دهند.

برای مصرف آشپزی، باید شیرهٔ تمر را گرفت، به این ترتیب که مقدار لازم تمر را درکمی

آب خیس می‌کنید، سپس چنگ می‌زنید و از صافی می‌گذرانید.
◄ اگر مصرف تمر شما زیاد باشد می‌توانید چند بسته تمر را در آب بجوشانید و شیرهٔ آن را از صافی بگذرانید، سپس نمک به شیره بزنید و باز بجوشانید تا غلیظ شود. این شیرهٔ غلیظ یا ربِ تمر را می‌توانید در ظرف دربسته‌ای در جای خنک نگه دارید و مانند رب گوجه فرنگی مصرف کنید.

## رب انار

آب انار جوشیده و غلیظ شده است، و به عنوان چاشنی به‌ویژه در پختن فسنجان مصرف می‌شود. رب انار ممکن است مایل به ترشی یا مایل به شیرینی باشد؛ همچنین رنگ رب در درجهٔ تیرگی یا روشنی فسنجان تأثیر مستقیم دارد. رب شمال ایران که از *ترشه انار* (انار جنگلی) به دست می‌آید ترش و تیره‌رنگ است و فسنجان آن ترش مزه و تقریباً سیاه‌رنگ می‌شود. درجهٔ شیرینی و ترشی رب انار را می‌توان با افزودن اندکی شکر و آب نارنج یا آب‌غوره اندازه کرد. اگر می‌خواهید فسنجان شما حتماً سیاه‌رنگ باشد، یک قطعه آهن پاکیزه را روی شعله سرخ کنید و در رب یا در خود فسنجان بیندازید. از ترکیب اکسید آهن با تاننِ رب رنگ سیاه تندی پدید می‌آید. (تانن - tannin - مادهٔ گسی است که در پوست برخی از میوه‌ها، به ویژه انار، وجود دارد.)

## رب گوجه فرنگی

چنان که از نام آن پیداست در اصل از اجزای آشپزی ایرانی نبوده است، ولی رنگ و طعم قویِ این خمیر قرمز و ترش‌مزه باعث شده است که در بسیاری از آشپزخانه‌ها آن را به جای زعفران و زردچوبه و بسیاری از چاشنی‌های خورش ایرانی به‌کار برند. نتیجه نوعی یک‌نواختی است که امروز در همهٔ خورش‌های مزیّن به رب گوجه فرنگی ملاحظه می‌کنیم.
البته این رب در جای خود خوش‌مزه است، ولی در زیر رنگ و طعم بسیار قوی آن از تنوع و لطافت خورش‌های ایرانی چیز زیادی باقی نمی‌ماند. البته کسانی که طعم و رنگ رب گوجه فرنگی را بر طعم و رنگ متمایز انواع خورش‌ها ترجیح می‌دهند می‌توانند این اشاره را ناخوانده بگیرند.
رب گوجه فرنگی را در قوطی در بسته بخرید و پس از بازکردن قوطی به ظرف شیشه‌ای دردار منتقل کنید و در یخچال نگه دارید.

برای درست کردن رب گوجه فرنگی، مقداری گوجه فرنگی را خرد کنید و در دیگ بپزید تا له شود؛ سپس آن را از صافی بگذرانید و به شیرهٔ صاف شده نمک بزنید و روی آتش بجوشانید تا سفت شود. رب داغ را در چند شیشهٔ دردار بریزید و درِ شیشه را ببندید و شیشه را وارونه بگذارید. پس از سردشدن انبار کنید. اگر رب را پیش از سفت شدن از روی آتش بردارید مزهٔ گوجه فرنگیِ تازه در آن بیشتر محسوس خواهد بود.

◂ این نوع رب را باید به مقدارکم درست کرد و در یخچال نگه داشت، چون احتمال فاسد شدنِ آن درهوای عادی و در طول زمان زیاد است.

## رب نارنج

رب نارنج هم مانند سایر رب‌ها از چاشنی‌های غذای ایرانی است و به‌ویژه در آشپزی گیلان و مازندران به کار می‌رود. برای درست کردن این رب، آب نارنج را روی آتش ملایم آن قدر بجوشانید تا غلیظ و سیاه رنگ شود، سپس در شیشه بریزید و انبار کنید.

## رب‌های دیگر

رب‌های دیگری که درگذشته در آشپزی به‌کار می‌رفته و اکنون کمابیش فراموش شده‌اند عبارت‌اند از رب سیب، رب بِه، رب *آلوچه*، رب *آلوی قطره طلا*، رب *گوجه سبز* و رب *خرمالو*. از همهٔ این میوه‌ها لواشک هم درست می‌کنند. لواشک نوعی رب سفت است و آن را می‌توان در آب حل کرد و به جای رب به‌کار برد. این رب‌ها معمولاً دربازار عرضه نمی‌شوند و آن‌ها را باید با جوشاندن آب صاف‌کردهٔ این میوه‌ها در خانه تهیه کرد.

## رشته

خمیری است که به‌صورت رشته‌های باریک می‌بُرند و می‌خشکانند. درگذشته رشته را درخانه تهیه می‌کردند و هنوز هم بسیاری از آشپزها رشتهٔ خانگی را ترجیح می‌دهند؛ ولی امروز رشتهٔ آماده را از خواربارفروشی می‌توان خرید. سعی‌کنید رشته را فقط به اندازهٔ مصرف دو سه ماه بخرید، زیرا که اگر بیش از این در خانه بماند ممکن است بوی نا بگیرد. گاهی رشته را درکمی روغن تفت می‌دهند؛ به این ترتیب رشته به صورت یک دست سرخ می‌شود و خوش رنگ در می‌آید.

◂ رشته را در جای خشک و خنک نگه دارید.

## روغن

اساساً بر سه نوع است: *روغن حیوانی* یا *روغنِ زرد*، *روغن گیاهی جامد*، و *روغن گیاهی روان* یا *مایع*. روغن حیوانی در تهران به نام *روغن کرمانشاهی* معروف است، اگرچه از خراسان یا آذربایجان آمده باشد. این روغن اگر مرغوب و تازه باشد، چربی بسیار معطری است که به غذاهای ایرانی، به‌ویژه پلوها، طعم خاصی می‌دهد. درسال‌های اخیر به دست آوردن روغن حیوانیِ

مرغوب روز به روز دشوارتر شده است؛ از طرف دیگر بسیاری از مراجع پزشکی اعلام کرده‌اند که مصرف روغن حیوانی، به ویژه برای اشخاص مسن، نهایتاً موجب انسداد عروق و بیماری قلبی می‌شود. به این دلیل مصرف روغن حیوانی بسیار کم شده است، به طوری که امروز بعضی ذائقه‌ها، به ویژه ذائقهٔ نسل جوان و کودکان، آن را مشکل قبول می‌کند.

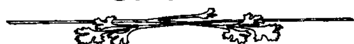
روغن گیاهی جامد، که در وهلهٔ اول جانشین روغن حیوانی شده است، در واقع همان روغنِ روان یا مایع است که با زدن هیدروژن آن را جامد می‌کنند. غرض از این کار هم مشابهت به روغنِ حیوانی و هم افزودن مقاومت آن در برابر فساد است. این روغن بیشتر در پختن برنج به کار می‌رود، چون که دانه‌های برنج روغن روان را به خوبی جذب نمی‌کند و روغن در دیگ تَه نشین می‌شود.

انواع روغن روان تصفیه شدهٔ بی‌طعم و بی‌بو که در بازار عرضه می‌شوند در ظاهر با هم چندان تفاوتی ندارند؛ تفاوت واقعی آن‌ها در درجهٔ حرارتی است که تحمل می‌کنند. بعضی از روغن‌ها در درجهٔ حرارت پایین‌تری شروع به سوختن می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر در درجهٔ حرارت بالاتر همچنان سالم باقی می‌مانند. گویا مقاوم‌ترین روغن در برابر حرارت روغن بادام‌زمینی است، و پس از آن روغن ذرت. روغن‌های مقاوم برای سرخ کردن غذا و روغن جوش‌کردن (← فرهنگِ *واژه‌ها* و *اصطلاح‌ها*) مناسب‌ترند، چون که روغن غیرمقاوم خود همراه غذا سرخ می‌شود و دود می‌کند. روغنی را که مواد غیرپروتئینی، مانند سیب زمینی، در آن سرخ یا روغن جوش شده باشد می‌توان از صافی گذراند و برای مصرف دوباره چند روزی در یخچال نگه داشت؛ ولی روغنی که مواد پروتئینی، مانند مرغ و ماهی، در آن سرخ یا روغن جوش شده باشد زود فاسد می‌شود و اگر بخواهید آن را نگه دارید باید پس از تصفیه در شیشهٔ دربسته در یخ بند بگذارید، و در هر حال هر چه زودتر مصرف کنید.

برای سرخ کردن هر چیزی ابتدا تابه را روی شعله بگذارید تا داغ شود، سپس روغن را در آن بریزید و صبر کنید تا بوی روغن داغ را بشنوید؛ سپس غذای سرخ کردنی را در تابه بگذارید. به این ترتیب احتمال چسبیدن غذا به تابه کمتر خواهد بود.

◄ تابه یا دیگ تفلون را بدون روغن روی شعلهٔ آتش نگذارید.

## روغن زیتون



بر دو نوع است: تصفیه نشده، که دارای بو و طعم زیتون است وَ رنگ آن سبز می‌زند؛ و تصفیه شده، که بو و طعمی ندارد (یا قرار نیست داشته باشد) و رنگ آن طلایی است. برای کسانی که با فرهنگ زیتون آشنا هستند بو و طعم روغن زیتون تصفیه نشده بسیار مطبوع است. هر دو نوع روغن زیتون برای درست کردن سس سالاد به‌کار می‌روند، ولی در آشپزی فقط روغن بدون طعم و بو مصرف دارد. روغن زیتون بودار اگر حرارت ببیند تلخ و تند می‌شود.

◄ روغن زیتون طعم‌دار را بهتر است در یخچال نگه داریم.

## زرشک

بر دو نوع است: آبی (یا آشی) و پلوی. زرشک آبی در آشپزی مصرفی ندارد، جز آن که با آن شربتِ زرشک و نوعی آش درست می‌کنند. زرشک پلوی را به پلو و کوکو می‌زنند. زرشک را باید به اندازهٔ مصرف نسبتاً کوتاه مدت خرید، چون که در هوای گرم رنگ و طعم آن برمی‌گردد. بعضی از کدبانوها برای حفظ رنگ و طعم زرشک آن را در روغن تفت می‌دهند و در یخچال نگه می‌دارند.

◄ زرشک خام را باید در ظرف دربسته در جای خنک یا در یخچال نگه‌داشت.

## زیتون

فرهنگ زیتون درکشور ما منحصر به شمال، به ویژه گیلان، بوده است و سابقهٔ نفوذ آن در سایر مناطق از نیم قرن بیشتر نیست. زیتون ایرانی بر دو نوع است: *ماری* (باریک) و درشت. زیتونِ درشت به صورت سبز و سیاه عرضه می‌شود. زیتون سیاه همان زیتون درشت سبز است که در مجاورت برادهٔ آهن اکسیده و نرم شده است. واقعیت این است که درکشور ما زیتون، به ویژه زیتونِ سیاه، به خوبی کشورهای زیتون‌خیز ترکیه و یونان و ایتالیا پرورانده نمی‌شود و غالباً بوی زهمِ نامطبوعی دارد. به همین جهت هنگام خرید زیتون باید آن را به دقت چشید. کیفیت زیتون ماری و زیتون سبز معمولاً مطمئن‌تر از زیتون سیاه است.

زیتون سبز را اگر در مایه‌ای از سرکه و آب بجوشانید (نسبت سرکه به آب بسته به ترشی موردِ نظر باید از یک‌چهارم به بالا باشد) و گیاه معطری مانند آویشن یا مرزنجوش هم به‌آن بزنید و آب‌کش کنید و سپس در کمی روغن‌زیتون طعم‌دار بغلتانید، چیزی شبیه زیتون‌های ترش ایتالیا (نه به آن خوبی) به دست می‌آورید، که تنقل بسیار مطبوعی است. غلتاندن زیتون سیاه هم در روغن زیتون آن را براق و خوش طعم می‌کند.

## ژلاتین

پروتئین خالص است، که به صورت ورقه یا گَرد عرضه می‌شود و در ساختن ژله و غلیظ کردنِ سس و دادن لعاب و جلا روی بعضی غذاها و شیرینی‌ها به‌کار می‌رود. برای حل کردن ژلاتین در آب باید اول ورقه یا گرد ژلاتین را در آب سرد بخیسانیم و سپس روی آتش کم هم بزنیم.

## سرکه

از اجزای مهم آشپزی ایرانی است، و در ساختن انواع ترشی و شور و شربت هم مصرف دارد.

سرکه به دو صورت رنگ‌دار و سفید در بازار عرضه می‌شود. سرکهٔ سفید در واقع اسید استیکِ رقیق شده است و چندان طعم و عطری ندارد. سرکهٔ رنگ‌دار اگر اسید استیک رنگ شده نباشد، از میوه‌های شیرین به ویژه انگور و سیب تهیه می‌شود و عطر و طعم دیگری دارد.

انداختن سرکه در خانه کار دشواری نیست. مقداری انگور شیرین را حبه حبه و له کنید و در یک ظرفِ کاشی (سفالِ لعاب دار) یا پلاستیک بی‌بو (پلی اتیلن) بریزید، درِ آن را با پارچه ببندید، در جای نسبتاً گرمی بگذارید و تا سه ماه به آن دست نزنید. سپس سرکهٔ به دست آمده را از صافی بگذرانید و در شیشه‌های دربسته انبار کنید. به جای انگور می‌توانید کشمش یا مویز هم به کار برید. روی هر کیلو کشمش چهار لیتر آب بریزید و پس از ۲-۳ روز چنگ بزنید یا چرخ کنید؛ سپس آن را مانند سرکهٔ انگور بخوابانید. (این که گاهی گفته می‌شود حتماً باید در سرکه نمک ریخت وگرنه شراب می‌شود، افسانه است.) از سیب خردکرده یا رندیده هم به همین ترتیب می‌توان سرکه درست کرد. اگر آب سیب کافی نباشد باید کمی آب و شکر به آن اضافه کرد.

سرکهٔ میوه را از ترشی فروشی‌ها و بعضی میوه‌فروشی‌ها (در تهران به ویژه در میدان سرچشمه) می‌توان خرید. نوعی سرکهٔ پاستوریزه با عطر و طعم خوب هم در خواربارفروشی‌ها عرضه می‌شود.

## سس سویا

این سس شورمزهٔ تقریباً سیاه‌رنگ از تخمیر لوبیای سویا و گندم به دست می‌آید و از اجزای اساسی آشپزی چینی و ژاپنی است، ولی با بسیاری از غذاهای اروپایی هم خورده می‌شود.

سس سویا در سه نوع تیره و کم‌رنگ و روشن ساخته می‌شود (رنگ آن از کارامل است)، ولی در بازار ایران غالباً نوع تیرهٔ آن را می‌بینیم. این سس تاکنون در ایران ساخته نشده است و باید از فروشگاه‌های خواربار خارجی خریده شود.

## سس فلفل

مخلوطی است از گرد فلفل قرمز و سرکه، با سیر یا بدون سیر. در بسیاری از آشپزخانه‌ها به جای فلفل قرمز به کار می‌رود و سر سفره هم گذاشته می‌شود. این سس در شیشه‌های کوچک از خارج وارد می‌شود، ولی در خانه به آسانی می‌توان ساخت (← سس *فلفل قرمز*، صفحه‌های ۵۸۱-۵۸۵).

## سس گوجه فرنگی

سس گوجه فرنگی وسیلهٔ مأکول کردن بسیاری از غذاهای بی‌آب یا خشک است؛ به ویژه در آشپزی ایتالیایی و امریکایی غالباً به‌جای رب گوجه فرنگی به‌کار می‌رود. کچاپ یکی از اشکالِ

سس گوجه فرنگی است که به صورت آماده فروخته می‌شود؛ ولی این سس را در خانه هم مطابقِ سلیقهٔ خود به آسانی می‌توان ساخت (← سس گوجه فرنگی، صفحه‌های ۵۸۸-۵۹۰).

## سماق

دانه و پوست ترش مزهٔ میوهٔ درختچهٔ خودرویی است که در کوه‌های اطراف تهران و در اکثرِ نقاط کشور ما فراوان است.

ساییدهٔ سماق را روی کباب و چلوکباب می‌ریزند. سماق *آشی* از نوع ارزان‌تری است که از آن شیره می‌گیرند و به عنوان چاشنی به غذا می‌زنند. از سماق تقلبی (که گویا مخلوطی است از گردِ غوره و پوست انار و رنگ) باید برحذر بود؛ ولی گاهی سماق خوب را که کم‌رنگ است با آبِ شاه‌توت رنگ می‌کنند؛ این عیبی ندارد.

برای گرفتن شیرهٔ سماق ۳۰۰ گرم سماق آشی را در یک لیتر آب نیم ساعت روی آتش ملایم بجوشانید سپس در کیسهٔ متقال بریزید، آب آن را در دیگ بچلانید و باز بجوشانید تا به ۲ پیمانه برسد.

◄ سماق را به شکل خوشه‌ای می‌توان خرید و در خانه سایید، و حتی رنگ کرد. برای رنگ کردنِ سماق، ساییدهٔ آن را با کمی آب شاه‌توت مخلوط کنید، سپس پهن کنید و در سایه خشک کنید.

## سیر

گویا یکی از معجزات طبیعت است و در بارهٔ خواص دارویی آن چیزها گفته‌اند؛ آنچه از لحاظِ ما اهمیت دارد این است که گذشته از آشپزی ایرانی، سیر به عنوان یکی از پاهای مهم آشپزیِ چینی، فرانسوی و ایتالیایی هم به کار می‌رود.

سیر را باید به اندازهٔ مصرف یک فصل تهیه کرد، چون که سیر مانده و خشکیده عطر و تندیِ خود را از دست می‌دهد. سیر سبز دارای عطر خاصی است و در فصل بهار نباید از آن غافل شد.

برای گرفتن پوست سیر، پرِ سیر را روی تختهٔ کار بیندازید و پهنای تیغهٔ کارد را روی آن بگذارید، سپس با مشت روی آن بکوبید؛ پوست سیرِ له شده به آسانی از آن جدا می‌شود.

سیر را باید کوبیده یا ریز کرده به پیاز داغ اضافه کنیم. برای سرخ کردن آن ۲-۳ چرخ در روغن داغ کافی است؛ سیری که زیاد سرخ شود عطر خود را از دست می‌دهد.

◄ کلاف سیر را دور از نور مستقیم آویزان کنید تا بیشتر بماند.

## موسیر

موسیر، که سیرکوهی و کلاسیر هم نامیده می‌شود، گیاهی است از خانوادهٔ سیر و پیاز، ولی

پیاز آن یک پارچه است و آن را ورقه ورقه می‌کنند و می‌خشکانند، گرچه موسیر تازه را می‌توان مصرف کرد. موسیر را بیشتر ترشی می‌اندازند یا در ماست و موسیر به کار می‌برند. موسیر ساطوری را در سالاد الیویه و نظایر آن هم می‌توان به کار برد.

## موسیر شیرین کرده

ورقه‌های موسیر خشک را در آب بخیسانید. اگر موسیر سفید نیست و زرد و کدر است، چندبار آب آن را عوض کنید. سپس ورقه‌های موسیر را در زلالِ آب آهک (← صفحهٔ ۱۶۸۲) به مدتِ یک روز بریزید ــ آب آهک هم موسیر را سفید و هم آن را چغر می‌کند. آب آهک را خالی کنید و چند ساعت در آب سرد بخوابانید، سپس چند آب موسیرها را بشویید. آن را روی پارچه یا حولهٔ کاغذی پهن کنید تا آب آن چیده شود و برای ترشی انداختن آماده بشود.

## شاه بلوط

میوهٔ درختی است از تیرهٔ پیاله‌داران که در منطقهٔ معتدل شمالی می‌روید و در اروپا و آسیای صغیر فراوان است. این درخت در شمال ایران هم وجود دارد و در سال‌های اخیر شمار آن رو به افزایش بوده است. میوهٔ شاه بلوط به اندازهٔ یک لپهٔ گردو و رنگ آن عسلی بسیار تیره است. شاه‌بلوط در بازارهای تهران و شهرهای شمالی ایران عرضه می‌شود.

شاه بلوط را می‌توان آب‌پز کرد یا روی زغال یا شعلهٔ گاز یا در تابه بو داد. پیش از بو دادن باید پوست شاه بلوط را با کارد تیز شکاف داد، وگرنه ممکن است بترکد و از جا بپرد. اگر درِ تابه را ببندیم شکافتن پوست لازم نیست. اگر شاه بلوط را بیش از ۳-۴ دقیقه بپزیم مغز آن گرد مانند می‌شود و مقداری از لطف خود را از دست می‌دهد.

مغز شاه بلوط پخته یا بوداده را می‌توان به عنوان تنقل خورد یا برای پرکردن شکم مرغ و ماهی و بوقلمون به کار برد، یا پای خوراک گوشت گذاشت.

نوعی بلوط سمی به‌نام بلوط اسب یا شاه بلوط هندی (horse chestnut) وجود دارد که به شاه بلوط درشت شبیه است، اما مزهٔ آن بسیار زننده و خوردن آن خطرناک است. بلوط اسب درختِ بسیار زیبایی دارد که در پارک‌های اروپا و امریکا فراوان است ولی در ایران به‌چشم نمی‌خورد.

شاه بلوط را نباید با بلوط ایرانی اشتباه کرد. بلوط ایرانی رنگ روشن و شکل دوکی دارد. درخت آن در کوه‌های مرکزی ایران، به ویژه در فارس و لرستان و کردستان فراوان است. از آردِ مغزبلوط نوعی نان به نام کِزکَه درست می‌کنند که در گذشته خوراک رایج مردم این مناطق بوده است. گاهی به آرد بلوط یک برابر آرد گندم اضافه می‌کنند و نان این مخلوط را کَلَگ می‌نامند. مغز خام بلوط ایرانی مزهٔ گس و تلخی دارد و به صورت خام خوردنی نیست.

## شکر

مصرف اصلی آن در خانه‌های ایرانی شیرین کردن چای صبحانه و درست کردن شربت‌های تابستانی است؛ البته در ساختن غذاهای شیرین و انواع شیرینی هم به‌کار می‌رود. وجود چند کیلو شکر در هر آشپزخانه‌ای ضروری است.

◄ شکر فسادناپذیر است و تا هر مدت که لازم باشد در جای خشک قابل نگه داری است.

## شیره

مطلق «شیره» در تهران و غالب جاهای دیگر به معنای شیرهٔ انگور است، که به دو صورت سفت و شُل (دوشاب) عرضه می‌شود. از توت سفید هم شیره می‌گیرند. در جنوب ایران شیرهٔ خرما به همین دو صورت به دست می‌آید. شیرهٔ خوب فاسدشدنی نیست و می‌توان آن را به مدت درازی نگه داشت. شیرهٔ سفت را با افزودن اندکی آب و داغ کردن روی آتش کم می‌توان به صورت شیرهٔ شُل درآورد.

◄ شیره را از ترشی فروشی‌ها بخرید و در ظرف دربسته نگه دارید.

## عسل (انگبین)

درگذشته عسل یکی از اشکال نادر قند کمابیش خالص بوده است که در طبیعت به دست می‌آمده. به همین جهت بسیاری از چیزهایی که امروز با شکر ساخته می‌شود با عسل درست می‌شده است ــ مانند سکنجبین، که نامش (سرکه انگبین) ترکیب آن را نشان می‌دهد. امروز با فراوان شدن قندِ تصفیه شده یا شکر، مصرف عسل در آشپزی و شیرینی‌پزی کم شده است و عسل را، که مادهٔ گران‌بهایی است، غالباً به صورت خالص می‌خورند.

تفاوت بهای عسل و شکر باعث شده است که با اضافه کردن شیرهٔ شکر به عسل در تولید عسل تقلب رواج بگیرد. گاهی شیرهٔ شکر را به زنبور می‌خورانند تا تولید آن زیاد شود. عسل این زنبور هم طبعاً نوعی عسل تقلبی است، اگرچه در شانهٔ موم دست نخورده عرضه شود. بنابرین در خریدِ عسل خالص باید بیش از هر چیز به عطر و طعم و کیفیت آن توجه داشت.

◄ عسل فسادناپذیر است و آن را می‌توانید به هر مقدار و تا هر وقت که بخواهید نگه دارید.

## قند

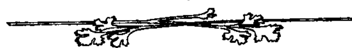
بیشتر مردم ایران چای را «تلخ» ــ یعنی قندپهلو یا دیشلمه ــ می‌نوشند. این عادت گویا همراه

با خود قند از روسیه به ایران آمده است. مردم جنوب ایران غالباً چای را شیرین می‌نوشند و چندان توجهی به قند ندارند. اما نوشندگان چای تلخ معمولاً قند کله‌ای شکسته را به قندِ حبه ترجیح می‌دهند. به این دلیل وجود مقداری قند شکسته و وسایل شکستن قند ــ سفره، قند شکن، و سنگِ زیرقند ــ از لوازم آشپزخانهٔ ایرانی است. شکستن قند هم ــ به طوری که حبه‌ها یک اندازه در بیایند و خاکه قند کم باشد ــ از هنرهایی است که درگذشته پسران در خانهٔ پدر می‌آموختند.

خاکه قند را می‌توانید برای پختن شربت و مربا کنار بگذارید، یا آن را آسیاب کنید و به صورتِ گرد شکر یا شکر قنادی در آورید.

◂ قند فاسدشدنی نیست و می‌توان آن را به مدت نامحدود در جای خشک نگه داشت.

## کارامل



شیرهٔ شکر سوخته است، که برای دادن رنگ طلایی و طعم تلخ و شیرین به بعضی غذاها زده می‌شود. ساختن کارامل در موقع لزوم کار ساده‌ای است، ولی از آنجا که فاسدشدنی نیست نگه داری آن هم در شیشهٔ دربسته اشکالی ندارد.

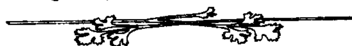
کارامل را به دو صورت عسلی و سیاه درست می‌کنند:

◂ **کارامل عسلی.** یک پیمانه شکر را با اندکی آب در تابهٔ کوچکی بریزید (تابه بهتر است از فولاد زنگ نزن یا تفلون باشد، و درهرحال اثری از چربی در آن نباشد) و روی آتش ملایم بگذارید. هنگام ذوب شدن شکر با کاردک چوبی آن را به هم بزنید، یا تابه را مرتباً حرکت بدهید تا شکرِ ذوب شده در آن بگردد و یک‌سان حرارت ببیند. همین که تمام شکر ذوب شد و به اندازهٔ کافی رنگ گرفت، نیم پیمانه آب در تابه بریزید (*احتیاط!*) و باز آن را بجوشانید تا شکر نیم‌سوخته در آب حل و کارامل مانند عسل غلیظ شود.

◂ **کارامل سیاه.** نیم پیمانه شکر را با اندکی آب در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم ذوب کنید و تابه را مرتباً حرکت بدهید تا شکر ذوب شده یک‌سان حرارت ببیند؛ این کار را آن قدر ادامه بدهید تا تمام شکر سیاه شود. همین که دود از شکر ذوب شده بلند شد یک پیمانه آب در تابه بریزید (*احتیاط!*) و دوباره آن را به جوش بیاورید تا شکر سوخته در آب حل شود.

◂ کارامل سیاه نسبتاً رقیق است و فقط برای رنگ به‌کار می‌رود. مصرف بیش از چند قطرهٔ آن غذا را تلخ می‌کند.

## کرم تارتار و جوهر لیمو



کرم تارتار یا جوهر انگور (اسید تارتاریک) و جوهر لیمو (اسید سیتریک) اسیدهایی هستند که در بعضی شیرینی‌ها و سس‌ها به‌کار می‌روند. این‌ها به شکل بلور یا گرد سفیدرنگ در بازار عرضه می‌شوند.

## کشمش

کشمشی که در آشپزخانه مصرف دارد کشمش *بی‌دانه* یا کشمش *پلوی* است و دانه‌های آن ریز و بدون هسته و به رنگ قهوه‌ای تیره یا عسلی است. این کشمش علاوه بر پلو در بعضی غذاهای دیگر، مانند آب دوغ خیار و نوعی دلمه، و نیز در آشپزی جنوب ایران و آشپزی هندی مصرف دارد.

◂ کشمش را به اندازهٔ مصرف چند ماه می‌توان خرید و در بسته بندی خودش نگه داشت.

## کنجد

در آشپزی چینی و هندی، و نیز در پختن نان و بعضی انواع شیرینی، مصرف دارد. ساییدهٔ کنجد را *ارده* می‌نامند. کنجد را تقریباً همیشه بوداده مصرف می‌کنند، مگر در نانوایی. کنجد بوداده را از بعضی آجیل‌فروشی‌ها می‌توان خرید. این کنجد معمولاً نمک زده است. اگر کنجد بی‌نمک لازم داشته باشید می‌توانید کنجد نمک زده را چند دقیقه در آب سرد بگذارید و سپس در صافی آب بکشید، و اگر بخواهید خشک باشد روی یک حولهٔ کاغذی در سینی پهن‌کنید و در جریان هوا یا در فر نیم داغ با درِ باز بگذارید.

◂ کنجد را به اندازهٔ مصرف بخرید، چون دانهٔ روغن‌دار است و طعمش زود برمی‌گردد. اگر از مصرف زیاد آوردید در یک شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید.

## گرد شکر

گرد شکر که *خاکه قند* و *شکر قنادی* هم نامیده می‌شود، شکر ساییدهٔ بسیار نرم است. اگر اهلِ پختن کیک و شیرینی هستید همیشه حدود ۵۰۰ گرم گرد شکر دم دست داشته باشید. این شکر را از سوپرمارکت می‌توان خرید؛ در خانه هم با گرداندن شکر معمولی در آسیاب برقی می‌توان تهیه کرد.

## گرد غوره

یکی از چاشنی‌های خاص آشپزی ایرانی است. گرد غوره را از بعضی خواربارفروشی‌ها می‌توان خرید، ولی اگر بخواهید در خانه درست کنید این کار مشکل نیست.

غورهٔ آبی را حبه حبه کنید و روی کاغذ یا پارچه پهن کنید تا خشک شود. (این کار چند روز طول می‌کشد.) سپس بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا گرد شود.

می‌توانید مقداری از غورهٔ خشک را هم دربسته نگه دارید؛ در بعضی خورش‌ها، مانند خورشِ بادنجان، مصرف دارد.

## گرد نان

گرد نان یا سوخاری، نان خشک کوبیده یا آسیاب شده است و در درست کردن شنیتسل و کتلت و ماهی سرخ کرده و مانند این‌ها به کار می‌رود.

گرد نان را می‌توان از سوپرمارکت یا نانوایی (نان سفید) خرید، ولی درست کردن آن در خانه کار ساده‌ای است. اضافه‌های نان، به ویژه بربری و نان سفید، را بگذارید تا کاملاً خشک شود، سپس بکوبید و الک کنید، یا در آسیاب برقی بگردانید. اگر بخواهید می‌توانید گرد به دست آمده را در تابه یا دیگچه بدون روغن بو بدهید تا به رنگ طلایی درآید. گرد نان را می‌توان در ۲–۳ درجهٔ نرم و زبر درست کرد. به گرد نان می‌توان اندکی نمک و ادویه اضافه کرد.

◄ گرد نان را در شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید، وگرنه زود بوی نا می‌گیرد.

## گردو

در آشپزی ایرانی و در شیرینی‌پزی مصرف دارد. برای به دست آوردن گرد مغز گردوی خشک بهترین راه این است که آن را دو بار از چشمهٔ ریز چرخ گوشت بگذرانید، یا در هاون بکوبید. ساییدنِ مغز گردو در مخلوط‌کن آسان نیست؛ می‌توان آن را با اندکی آب در کاسهٔ مخلوط‌کن ریخت و گرداند، ولی باید چند بار مخلوط‌کن را خاموش کنید و با کاردک پلاستیکی خمیر مغز را از دیوارهٔ کاسهٔ مخلوط‌کن بتراشید.

مغز گردوی مناطق مختلف از لحاظ طعم و مقدار چربی یک‌سان نیست. گاهی مغز گردو رگهٔ گس یا تلخی دارد که ممکن است در غذا یا شیرینی باقی بماند. بنابرین مغز گردو را هنگام خرید باید چشید. مغز گردوی سفید و درشت، که قیمت آن گران‌تر است، لزوماً بهترین گردو برای آشپزی و شیرینی‌پزی نیست، بلکه بیشتر برای ترکیب آجیل شیرین مصرف می‌شود. تلخی مغز گردو بیشتر در پوست آن است. بنابرین اگر مغز گردو را بخیسانیم و پوست آن را بگیریم مغز گردوی شیرین به دست می‌آید.

◄ مغز گردو بهتر است به اندازهٔ مصرف خریده شود، چون مادهٔ روغن‌دار است و طعم آن زود برمی‌گردد. مازاد بر مصرف را در ظرف دربسته در یخچال نگه دارید.

## گلاب

عطر خاص ایران است و گذشته از شربت در بسیاری از حلواها و شیرینی‌ها مصرف می‌شود. وجودِ دست کم یک شیشه گلاب در آشپزخانهٔ ایرانی از ضروریات است.

گلاب خوب در چند منطقهٔ ایران (به ویژه کاشان و کرمان و خراسان و فارس) تهیه می‌شود و

کیفیت آن درجات دارد. بهترین گلاب را گلاب زیرعطر می‌نامند، یعنی گلابی که در آغاز عملِ تقطیر به دست می‌آید و عطر روغنی گل ــ که مادهٔ بسیار گران‌بهایی است و در شیرینی‌پزی مصرف دارد ــ روی سطح آن جمع می‌شود.

## نارگیل و برادهٔ نارگیل

میوهٔ نوعی نخل مناطق گرمسیری است، با دو پوستهٔ بیرونی و درونی. پوستهٔ بیرونی نرم و پوشالی است و پوستهٔ درونی سخت و چوبی. گوشت نارگیل لایهٔ سفید و معطر و روغن‌داری است به قطر حدود ۱ سانتی‌متر که به درون پوستهٔ درونی آن چسبیده است. در فضای درونی نارگیل تازه مقداری آب وجود دارد که با تکان دادن نارگیل صدای آن شنیده می‌شود و این صدا نشانهٔ تازگیِ نارگیل است. برای درآوردن گوشت نارگیل تازه، نخست سه خال تیره رنگ و نرمی را که روی پوستهٔ نارگیل دیده می‌شود با میخ سوراخ کنید و آب آن را در کاسه بریزید. سپس نارگیل را با چکش بشکنید و گوشت آن را با نوک کارد از پوستهٔ درونی جدا کنید. رویهٔ قهوه‌ای رنگ گوشت را هم با چاقوی تیز از روی گوشت بتراشید.

گوشت نارگیل به چند صورت در آشپزی و شیرینی‌پزی مصرف دارد: برادهٔ نارگیل، خمیرِ نارگیل، و شیر نارگیل.

*برادهٔ نارگیل* را که در آشپزی هندی و شیرینی‌پزی به‌کار می‌رود، به صورت آماده در خواربار فروشی‌های بزرگ و فروشگاه‌های مصالح شیرینی‌پزی می‌توان خرید. این براده گاهی کهنه است و اگر از نارگیل تازه تهیه شود عطر و طعم بسیار بهتری خواهد داشت. برای تهیهٔ برادهٔ نارگیل کافی است گوشت نارگیل را رنده کنید.

*خمیر نارگیل* با گرداندن قطعه‌های گوشت نارگیل در مخلوط‌کن به دست می‌آید.

*شیر نارگیل* با آب نارگیل، که حدود یک لیوان در هر نارگیل تازه‌ای وجود دارد، اشتباه نشود. شیر نارگیل در تهیهٔ بعضی خورش‌های هندی به‌کار می‌رود. برای تهیهٔ ۱ پیمانه شیر نارگیل ۳ قاشق برادهٔ نارگیل تازه را در یک پیمانه شیر بجوشانید، سپس بچلانید و صاف کنید.





# فصل چهاردهم: ادویه

گردی که اصطلاحاً *ادویه* نامیده می‌شود مخلوطی است از ساییدهٔ دانه یا میوه یا گل یا برگ معطرِ چند گیاه معین که غالباً بومی نواحی گرمسیر هندوستان و افریقا و اقیانوسیه هستند. بعضی از این گیاهان، مانند بهترین نوع زیره و زعفران و گل گلاب و انواع فلفل سبز و قرمز، در سرزمین خودِ ما تولید می‌شوند. انتخاب و نسبت اجزای ادویه برحسب سنت منطقه و سلیقهٔ اشخاص فرق می‌کند.

غالب دانه‌های معطر در شکل نکوبیده یا نساییده عطری از خود بیرون نمی‌دهند؛ یعنی عطر در پوستهٔ آن‌ها حبس شده است و اگر کوبیده یا ساییده شوند این عطر می‌پرد و آنچه از آن دانه بر جای می‌ماند دیگر چندان عطری ندارد. همچنین، اجزای ادویه اگر بیش از دو سه سال در جایی انبار شوند رفته‌رفته آثار کهنگی در عطر و طعم آن‌ها پدیدار می‌شود؛ به ویژه آن که دانه‌های معطر عموماً روغنی هستند، و روغن در هوای گرم دیر یا زود فاسد می‌شود. بنابرین در نگه داری ادویه یا اجزای ادویه در آشپزخانه باید دو نکته را در نظر داشت: یکی این که از این مواد همیشه باید به اندازهٔ مصرف یکی دو سال خرید، نه بیشتر؛ دوم این که اجزای ادویه را تا آنجا که مقدور است باید به صورت نساییده در شیشهٔ دربسته در جای خنک انبار کرد و فقط مقدار کمی را برای مصرف سایید. بعضی از اجزای ادویه، مانند هل و زعفران، که مصرف‌شان اندک و بهای‌شان گران است، بهتر است در شیشهٔ دربستهٔ کوچکی در یخچال نگه داری شوند؛ به این ترتیب کیفیت آن‌ها تا چند سال محفوظ می‌ماند.

اجزای ادویه را می‌توان در هاون کوبید و الک کرد، یا در آسیاب برقی سایید. بعضی از آن‌ها، مانند دارچین و زنجبیل، باید اول در هاون کوبیده و سپس در آسیاب ساییده شوند.

آشپزهای هندی، که باقی مردم دنیا کاربرد ادویه را از آن‌ها یاد گرفته‌اند، ادویه را ساییده نگه نمی‌دارند، بلکه عموماً رسم‌شان بر این است که در موقع پختن غذا از هر ادویه‌ای که می‌خواهند چند دانه یا تکه در هاون می‌اندازند و چند پر سیر هم به آن اضافه می‌کنند و می‌کوبند، یا روی سنگ می‌سایند. به این ترتیب خمیری از ادویهٔ کوبیده به دست می‌آید، که معمولاً آن را در پیاز داغ می‌اندازند و لحظه‌ای تفت می‌دهند. در آشپزخانهٔ امروزی می‌توان مخلوط دل‌خواه را از ادویه فراهم کرد و آن را در آسیاب برقی سایید و در شیشهٔ دربسته‌ای در آشپزخانه نگه داشت. اگر مقدارِ

ادویهٔ ساییده آن قدر نباشد که چند سال درگوشهٔ قفسه بماند، می‌توان کم و بیش اطمینان داشت که ضایعات عطر آن قابل چشم‌پوشی خواهد بود.

همهٔ اجزای ادویه را از عطاری می‌توان خرید. بعضی از آن‌ها در خواربارفروشی و سوپرمارکت هم پیدا می‌شود. ادویهٔ ساییده و آماده هم البته در عطاری فروخته می‌شود.

عناصر اصلی تشکیل دهندهٔ ادویه، که گاه به تنهایی هم ممکن است در تهیهٔ غذا به کار روند، از قرار زیرند:

## آویشن شیرازی

گیاه خودرویی است با طعم و بوی تند و بیشتر به عنوان دافع نفخ مصرف دارویی دارد، ولی اندکی ازگرد آن را روی آش، ذرت آب‌پز، شلغم، تخم مرغ پخته و نیمرو و بعضی خوراک‌ها، به‌ویژه خوراک‌های اروپایی، مانند پیتزا، هم می‌توان پاشید. در شیراز در فصل آویشن تازه چند شاخه از آن را در لولهٔ قوری چای فرو می‌کنند تا جلو تفالهٔ چای را بگیرد و چای را هم خوش بو کند. این گیاه در آذربایجان «کهلیک اوتی» نامیده می‌شود.

آویشن بر دو نوع است: به اصطلاح مردم شیراز *آویشن پهنو* که برگ نسبتاً پهنی دارد و *آویشنِ درازو* که برگش کشیده است؛ ولی ظاهراً عطر و خواصِ آن‌ها با هم چندان تفاوتی ندارد.

آویشن را می‌توان باگرداندن درآسیاب برقی به صورت گرد درآورد و روی بعضی غذاهای نفخ‌دار، مانند لوبیای پخته، پاشید یا به دوغ زد. در پیتزا و غذاهای خمیری ایتالیایی هم می‌توان به جای *اورِگانو* یا *تَن* به کار برد.

## اَنیسون

تخمی است شبیه به رازیانه با عطرِ شبیه به آن و مزهٔ تند. در آشپزی هندی و عربی و ترکی مصرف دارد. اگر در دسترس نباشد رازیانه را می‌توان به جای آن به کار برد.

## برگ بو

برگ سبزی است با عطری شبیه به میخک و اوکالیپتوس، که در آشپزی هندی و اروپایی مصرف دارد. برگ بو را نمی‌سایند، بلکه آن را درسته در دیگ غذا می‌اندازند و پس از پخت در می‌آورند.

درختچهٔ برگ بو را می‌توان در باغچهٔ خانه کاشت و برگ تازهٔ آن را، که عطر قوی‌تری دارد، به کار برد. برگ بوی تازه را کمی در دست می‌مالند تا عطرش آزاد شود و سپس در غذا می‌اندازند.

## تخم شنبلیله

فقط در آشپزی هندی مصرف دارد. نساییدهٔ آن عطری ندارد، ولی عطر ساییدهٔ آن بسیار قوی است و باید به مقدار اندک مصرف شود.

## تخم گشنیز

دانهٔ گرد و سفیدرنگ همان سبزی معروف است و یکی از اجزای عمدهٔ ادویهٔ هندی است. نساییدهٔ آن عطری ندارد و ساییدهٔ آن عطر خود را زود از دست می‌دهد.

## ثعلب

غدهٔ زیر زمینی گیاهی است به همین نام، دارای نشاسته و لعاب زیاد. در بستنی ایرانی و بعضی انواعِ شیرینی به کار می‌رود. ثعلب عطر ظریفی دارد که عطر زعفران ــ که هم به بستنی و شیرینی اضافه می‌شود ــ آن را از میان می‌برد. در بستنی‌سازی ثعلب ساییده را در شیر می‌ریزند تا لعاب بدهد.

## جوز بویا

میوهٔ درختی است که بومی جنوب هند و جزایر مالزی و اندونزی و آن نواحی اقیانوسیه است. (آن را جوزِ هندی هم می‌نامند، ولی جوزِ هندی در زبان عربی به معنای نارگیل است؛ بنابرین جوزِ *بویا* برای این گیاه نام بهتری است.) پوست آن عطر دیگری دارد و آن را جداگانه می‌سایند.

جوز بویا اندکی درشت‌تر از فندق، بیضی شکل، و قهوه‌ای رنگ و پوست گرفته است. مادهٔ جوزِ بویا نرم است و با رنده تراشیده می‌شود. در آشپزی هندی و اروپایی و در شیرینی‌پزی مصرف دارد. داشتنِ چند دانه جوز بویا در آشپزخانه کافی است.

## جوش شیرین

جوش شیرین یا بی‌کربنات دوسود در نانوایی و شیرینی‌پزی برای پوک کردن و سبک کردنِ نان و کیک به کار می‌رود.

ریختن اندکی جوش شیرین در آبی که سبزی‌هایی مانند اسفناج و نخودسبز را در آن می‌پزید باعث می‌شود که رنگ سبز آن‌ها حفظ شود. هنگام جوشاندن درِ دیگ باید باز بماند. در مصرف جوشِ شیرین باید اندازه نگه داشت، چون هم مزهٔ غذا را عوض می‌کند و هم مراجع علم تغذیه رسوبِ

سدیم آن را خلاف بهداشت می‌دانند. به موادی که ویتامین ث دارند نباید جوش شیرین زد، چون که ویتامین ث اسید است و با جوش شیرین خنثی می‌شود.

## خردل

خمیرخردل را در سراسر اروپا با غذاهای گوشتی می‌خورند. دانهٔ خردل یا خردل ساییده جزوِ ادویهٔ هندی است. خمیر خردل تند به نام *خردل روسی* معروف است.

برای ساختن خمیر خردل ۲–۳ قاشق خردل ساییده را در یک لیوان سرخالی آب بریزید و خوب هم بزنید، یک نعلبکی روی لیوان برگردانید و بگذارید یک شب بماند. گرد خردل تَه‌نشین می‌شود. آب روی آن را آهسته خالی کنید، آنچه در لیوان می‌ماند خمیر خردل تند یا همان خردل روسی است. اگر خردل ملایم بخواهید عمل خیساندن و خالی‌کردن آب خردل را دو یا سه بار تکرار کنید.

## خسرو دار

در فارس و خوزستان به نام *خسرودار* و در تهران به نام ریشهٔ جوز یا *خسرودارو* معروف است، ولی ربطی به جوز یا دارو ندارد. ریشه‌ای است مانند تکه‌های کوچک هیزم، با پوست سرخِ تیره و مغزِ نخودی‌رنگ. عطر آن به‌زنجبیل نزدیک است. خسرودار در ترکیب ادویه به‌کار می‌رود.

انداختن یک تکه خسرودار درسته در دیگ، درگرفتن بوی زهم گوشت و سیرابی و پاچه و مانند این‌ها مؤثر است.

## دارچین

دارچین یا *دارچینی* پوست درختی است به همین نام که در سواحل جنوب هندوستان و سیلان و بعضی مناطق افریقا می‌روید. دارچین ساییده نه تنها یکی از اجزای مهم ادویه است، بلکه به‌طورِ جداگانه هم برای معطر کردن هلیم و آبگوشت و شله‌زرد و انواع کیک و شیرینی به‌کار می‌رود.

دارچین را به صورت قلم یا گَرد می‌توان خرید، ولی قلم دارچین عطر خود را بهتر نگه می‌دارد. برای تهیهٔ گرد دارچین، قلم دارچین را بکوبید و حریربیز کنید، یا نیم‌کوب آن را در آسیابِ برقی بگردانید.

## رازیانه

رازیانه یا بادیان دانه‌ای است معطر، که بسیاری از افراد نسل قدیم مردم ایران از آن بدشان می‌آید.

علت ظاهراً آن بود که در سال‌های پیش عطر رازیانه به بعضی داروهای بدمزه ــ از جمله مسهلی به نامِ مَنیَزی ــ زده می‌شد. غرض از این کار البته خوش‌مزه کردن آن داروها بوده است، ولی نتیجه این شده است که رازیانه نزد بسیاری از مردم بدمزه جلوه کند. درهرحال، کسانی که این پیش‌داوری را نسبت به رازیانه ندارند ممکن است بخواهند در ترکیب ادویهٔ خود آن را به کار ببرند. مردمِ هندوستان غالباً بعد از غذا چند دانه رازیانه می‌جوند ــ برای رفع نفخ و خوش‌بوکردن دهان.

## رنگ غذا

رنگ‌های شیمیایی «بهداشتی» یا «مجاز» را که در فروشگاه‌های مواد شیرینی‌پزی عرضه می‌شوند برای رنگ کردن غذا هم می‌توان به کار برد ــ مثلاً برای نارنجی کردن مرغ تنوری (یا «تندوری چیکن») در آشپزی هندی. این رنگ‌ها در شیشه‌های کوچک به فروش می‌رسند و آن‌ها را می‌توان به مدت نامحدودی نگه‌داشت. مصرف آن‌ها باید اندک باشد.

## زردچوبه

ساییدهٔ ریشهٔ گیاهی است از خانوادهٔ زنجبیل و بومیِ هندوستان. مصرف اصلی زردچوبه رنگ کردنِ غذاست، اما عطر آن هم، به ویژه اگر زردچوبهٔ شیرین‌کرده باشد، در ترکیب ادویه مؤثر است.

## زردچوبهٔ شیرین‌کرده

شیرین‌کردن زردچوبه به این صورت است که قلم زردچوبه را سه یا چهار شبانه روز در آب می‌خیسانند و هر روز آبش را عوض می‌کنند. به این ترتیب قلم زردچوبه نرم می‌شود. قلم نرم را می‌کوبند، یا از چرخ گوشت می‌گذرانند، و روی کاغذ یا پارچه پهن می‌کنند تا خشک شود. سپس دانه‌های خشک را آسیاب و الک می‌کنند تا گرد زردچوبهٔ شیرین کرده به دست آید. رنگ و عطرِ زردچوبهٔ شیرین کرده قوی‌تر از شیرین نکرده است؛ به همین دلیل مقدار مصرف آن هم کمتر است.

شیرین‌کردن زردچوبه در بوشهر و بعضی نقاط خوزستان مرسوم بوده است. در تهران و سایرِ جاها غالباً قلم زردچوبه را در روغن تفت می‌دادند و سپس آسیابَ می‌کردند. تجربهٔ نگارنده این است که این کار کمکی به کیفیت زردچوبهٔ ساییده نمی‌کند.

## زعفران

خامه و گلالهٔ گلی است به همین نام که بومی ایران و آسیای صغیر است، ولی امروز در اسپانیا

هم کاشته می‌شود. بهترین زعفران ایران از قاینات خراسان می‌آید.

زعفران معمولاً از نخ‌های پُررنگ و نخ‌های کم‌رنگ ترکیب شده است. رنگ زعفران از نخ‌های پُررنگ است و به نظر بسیاری از مردم عطر آن از نخ‌های کم‌رنگ. رنگ درخشان و عطر تلخِ زعفران در غذاهای ایرانی همیشه نشانهٔ حسن سلیقه و اعلا بودن دست‌پخت بوده است.

از آنجا که زعفران مادهٔ گران‌قیمتی است و مصرف آن هم اندک است، آن را به مقدار کم در آشپزخانه نگه می‌دارند. کاربرد زعفران به‌این صورت است که اندکی از آن را با یک تکه قند در هاون کوچکی به نام *زعفران‌ساب* می‌سایند تا گرد شود. سپس این گرد را در کمی آب داغ حل می‌کنند. محلول رقیق زعفران زرد روشن است و هرچه غلیظ‌تر باشد به نارنجی مایل می‌شود. آشپزهای هندی زعفران را اندکی بو می‌دهند و پس از ساییدن در اندکی شیر داغ حل می‌کنند. بو دادنِ زعفران عطر و رنگ آن را «پخته‌تر» می‌کند. بو دادن زعفران تجربه و *احتیاط* می‌خواهد، چون خیلی زود می‌سوزد. در غذاهای ایرانی زعفران همیشه خام مصرف می‌شود.

◂ زعفران اعلا را سعی کنید دوستان از عطاری معتبری در مشهد بخرند و برای شما سوغات بیاورند.

◂◂ زعفران دم‌کرده: زعفران را اگر دم کنیم و سپس به غذا بزنیم رنگ و عطر آن بهتر ظاهر می‌شود. برای دَم کردن زعفران ۱ قاشق چای‌خوری زعفران ساییده را در استکان بریزید و ۳-۴ قاشق آب جوش به آن اضافه کنید؛ سپس درِ استکان را با نعلبکی و حوله بپوشانید و بگذارید خنک شود. (قبلاً استکان را با آب جوش داغ کنید.)

## زنجبیل



*زنجبیل* یا *زنجفیل* ریشهٔ گیاهی است بومیِ هندوستان و نواحی گرم چین و سایر مناطق گرمسیری. در آشپزی هندی و چینی و ژاپنی نقش نمایانی دارد، و از آنجا به آشپزی اروپایی هم وارد شده است. زنجبیل هندی درشت و نخودی رنگ است، و زنجبیل چینی کوچک و سفید رنگ؛ عطر آن‌ها هم اندک تفاوتی دارد. در ایران مصرف زنجبیل به اندکی در ترکیب ادویه و بعضی شیرینی‌ها منحصر بوده است.

زنجبیل به دو شکل تازه و ساییده مصرف می‌شود. در ایران فقط زنجبیل خشک در بازار عرضه می‌شود؛ زنجبیل تر شاید گاهی در بعضی از بازارهای بزرگ تره‌بار تهران یا در مغازهٔ هندی‌ها به دست بیاید. زنجبیل خشک آن عطر و گزندگی زنجبیل تازه را ندارد. هرگاه یک تکه زنجبیل تازه به دست آوردید می‌توانید آن را در یک کیسهٔ نایلکس بگذارید و پس از خالی کردن هوای کیسه سرِ آن را گره بزنید و در یخ‌بند نگه دارید. به‌این ترتیب زنجبیل چند ماه تازه می‌ماند و می‌توانید هر بار هنگام مصرف یک تکه از آن را ببرید، پوست بگیرید و رنده کنید.

◂ برای تهیه کردن زنجبیل ساییده زنجبیل خشک را بکوبید و در آسیاب برقی بگردانید.

◄◄ **پرورش زنجبیل در خانه:** زنجبیل تازه را در گلدان می‌توان کاشت، اگرچه این کار همیشه نتیجه نمی‌دهد. در اواسط بهار یک تکه زنجبیل تازه را، که جوانهٔ سالم رویش داشته باشد، در خاک خوب بکارید و هر روز اندکی آب بدهید؛ در آخر تابستان چند قلم زنجبیل برمی‌دارید. در پاییز باید گلدان زنجبیل را به اتاق آفتاب‌رو یا گل‌خانه ببرید.

## زیره



تخم گیاهی است بومی ایران، اگرچه در شمال افریقا و در کشورهای عربی هم به دست می‌آید.
زیره بر دو نوع است: زیرهٔ سیاه و زیرهٔ سبز. عطر زیرهٔ سیاه بسیار تند است؛ به این دلیل در مصرف آن باید دقت کرد، زیرا که بر عطر سایر عناصر ادویه سایه می‌اندازد.
در آشپزی هندی زیره را پیش از داخل کردن در ادویه اندکی بو می‌دهند، و معتقدند که عطر آن پخته و ملایم می‌شود. (در این کتاب هرجا از زیرهٔ مطلق نام می‌بریم منظور زیرهٔ سیاه است.)

## سبزی خشک

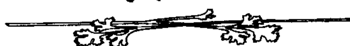


سبزی‌های معطری که در غذاهای ایرانی به کار می‌روند به صورت خشک‌شده هم مصرف دارند و در هر آشپزخانه‌ای مقداری سبزی خشک موجود است. این‌ها عبارت‌اند از پونه، ترخون، شوید (یا شبت)، شنبلیله، گشنیز، مرزه، کرفس کوهی، کاکوتی، مرزنجوش، مِشکک، *آویشن شیرازی* (درازو و پهنو)، گلپر، تره، جعفری، بادرنجبویه و نعنا. سبزی خشک را می‌توان آماده خرید یا در خانه تهیه کرد.

برای خشک کردن سبزی، ساقهٔ چوبی آن را بگیرید و برگ سبزی را در سایه و در جریان هوا پهن کنید (در آفتاب رنگ سبزی تیره می‌شود و عطر آن هم از دست می‌رود). سبزی نشسته بهتر و سالم‌تر خشک می‌شود. سبزی خشک را می‌توان پیش از مصرف شست یا خیساند. سبزی‌هایی که روی غذا کف‌مال می‌شوند (مانند نعنا و پونه و مرزه) بهتر است پیش از خشک کردن شسته شوند و سپس آب آن خوب گرفته شود.

◄ سبزی خشک را باید در شیشه‌های دربسته در جای خنک نگه داشت.

## فلفل بهار



دانهٔ معطری است به اندازهٔ نخود و به رنگ قهوه‌ای تیره که درخت آن در مناطق گرمسیری می‌روید. (منظور از «بهار» در اسم این دانه سرزمین *بهارات* یا هندوستان است، نه فصل اول سال.)
فلفل بهار برخلاف آنچه از اسمش برمی‌آید تند نیست و عطر آن به میخک و جوز بویا و دارچین

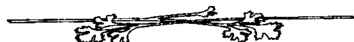
شباهت دارد، به همین دلیل در زبان انگلیسی آن‌را allspice — یعنی همهٔ ادویه — می‌نامند؛ ولی معنای این امر آن نیست که مخلوطی از آن سه ادویه می‌تواند جانشین فلفل بهار شود. مصرف فلفلِ بهار در ترکیب ادویهٔ هندی است. غالباً در ترکیب ادویهٔ آذربایجانی هم به کار می‌رود.

## فلفل سیاه



میوهٔ یک بتهٔ گرمسیری است. بسیار تند و معطر است و در آشپزی نقش مهمی دارد. فلفل سیاهِ ساییده خیلی زود عطر خود را از دست می‌دهد؛ به این دلیل حتی برای مصرف سر سفره هم آسیابِ خاصی برای ساییدن دانه‌های فلفل سیاه ساخته‌اند.

## فلفل سفید



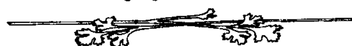
همان فلفل سیاه است که پوست آن را می‌گیرند و مغز سفیدش را آسیاب می‌کنند. این فلفل را به غذاهای سفید یا کم‌رنگ، مانند سس مایونز و سس بشامل، می‌زنند تا رنگ آن‌ها تیره نشود.

از آنجا که مقداری از عطر فلفل سیاه از پوست آن است، عطر *فلفل سفید* به تندی عطر فلفلِ سیاه نیست؛ کیفیت عطر فلفل سفید هم به همین جهت اندکی فرق می‌کند. همچنین، عطر فلفل سفید بسیار گریزنده است؛ برای حفظ عطر آن بهتر است فلفل سفید را درسته در شیشهٔ دربسته نگه داریم و هر بار به مقدار مصرف چند روزه بساییم.

فلفل سفید درسته در بازارهای ما مشکل به دست می‌آید. یک راه آسان برای به دست آوردنِ فلفل سفید تازه این است که فلفل سیاه را در آسیاب برقی بریزیم و ۱–۲ ثانیه بگردانیم، همین قدر که فلفل بلغور شود. این بلغور را اگر در سینی کوچکی بریزیم و پیش بزنیم مقدار زیادی از پوستِ آن جدا می‌شود. فلفل پوست گرفته را به آسیاب برمی‌گردانیم و می‌ساییم. این فلفل به سفیدیِ فلفل سفید وارداتی نخواهد بود ولی می‌تواند به جای آن به کار رود.

◄ پوست فلفل را می‌توانیم با فلفل سیاه آسیاب کنیم تا فلفل پرعطرتری به دست آید.

## فلفل قرمز



فلفل قرمز یا به اصطلاح مردم جنوب *فلفل سرخ*، شکل رسیدهٔ همان فلفل سبز است. این فلفل از امریکای مرکزی و جنوبی آمده است و در اصل جزو ادویهٔ هندی نبوده، ولی به دلیل ارزانی رفته رفته جانشین فلفل سیاه شده است.

فلفل قرمز انواع کوچک و بزرگ و تند و شیرین فراوانی دارد که شمارهٔ آن به هزار می‌رسد؛ در ایران این انواع از هم جدا نشده‌اند و تندی و شیرینی فلفل قرمز غالباً امری اتفاقی است. بعضی از

انواع فلفل قرمز عطر دارند ولی تندی زیادی ندارند. نوعی فلفل به اندازه و شکل آلبالو هست که بسیار تند است و برای ساییدن مناسب است. تخم فلفل قرمز سخت ساییده می‌شود و برخلاف تصورِ مشهور عطر و تندی هم ندارد.

◂ می‌توانید در فصل مناسب مقداری فلفل قرمز خوب را خشک و سپس آن را با دست خرد کنید، یا بسایید، و در شیشهٔ دربسته‌ای نگه دارید. (در این موقع دست را پیش از شستن به چشم نزنید!)

## کاکوتی

گیاه خودروی خوش عطری است که خشک شدهٔ آن را به دوغ می‌زنند. به ماست و خیار و آب دوغ خیار هم زده می‌شود. از عطاری می‌توان خرید.

## کرفس کوهی

نوعی گیاه خودرو و بسیار خوش عطر است، از خانوادهٔ کرفس رسمی، که خشک می‌کنند و برای زدن به ماست و دوغ و غیره نگه می‌دارند.

کرفس‌کوهی گیاه کم‌یابی است و گویا فقط در اواخر بهار درکوه‌های لرستان وکردستان و آذربایجان به‌دست می‌آید. کرفس کوهی خشک ۲ صورت دارد: یکی از برگ دل کرفس تهیه می‌شود، که رنگ زرد و عطر قوی دارد؛ دیگری از برگ درشت گیاه، که رنگ آن سبز روشن است و عطرش به آن قوت نیست. کرفس‌کوهی زرد طبعاً کمیاب‌تر وگران‌تر است. بهترین جا برای خریدن کرفس کوهی خشک بازار اصفهان است.

## گرد پاپریکا

*پاپریکا* همان *فلفل دلمه‌ای* خودمان است. گرد آن، که از فلفل قرمز رسیده تهیه می‌شود، در بسیاری از غذاهای اروپای شرقی، به ویژه مجارستان، مصرف دارد و عطر و رنگ فلفل قرمز را به‌غذا می‌دهد، ولی تندی ندارد. این گرد را می‌توان به‌جای رب گوجه فرنگی به‌خورش یا آبگوشت زد، بدون آن‌که طعم غذا زیاد عوض شود.

◂◂ درست کردن گرد پاپریکا: گرد پاپریکا در بازار ما عرضه نمی‌شود، ولی درست کردنِ آن در خانه آسان است. مقداری فلفل دلمه‌ای قرمز و رسیده را بشکافید و تخم و گوشت سفید توی آن را درآورید، سپس پوستهٔ فلفل را خرد کنید و درجریان هوا یا زیر آفتاب بگذارید تا خشک شود. فلفل خشک را آسیاب کنید، یا بکوبید و الک کنید.

برای به کار بردن پاپریکای تازه به‌جای گرد آن، فلفل را روی شعله کباب کنید و چند دقیقه

در یک کیسهٔ نایلکس بگذارید تا پوست آن جدا شود، سپس پوست را بردارید و گوشت قرمز را با اندکی نمک بکوبید و به صورت خمیر در آورید؛ این خمیر را مانند رب گوجه فرنگی به کار برید.

## گرد چیلی

گرد چیلی یا *چیلی پاودر* (chili powder) ادویه‌ای است که در آشپزی مکزیکی و امریکای جنوبی مانند گرد کاری مصرف دارد، به ویژه با آن غذایی از لوبیا و گوشت به نام چیلی درست می‌کنند. عنصر عمدهٔ این گرد فلفل قرمز درشتی است که عطر قوی و رنگ قرمز مایل به جگری دارد ولی تند نیست. این فلفل در بازارهای ما به دست نمی‌آید؛ مگر شاید به بهای بسیار گران در فروشگاه‌های خواربار خارجی؛ به جای آن می‌توان گرد پاپریکا به کار برد. نوعی فلفل قرمزِ درشت تیره رنگ هم در بازارهای خواربار جنوب عرضه می‌شود که به چیلی بسیار نزدیک است.

## گرد نانوایی

گرد *نانوایی* یا *بیکینگ پاودر* (baking powder) مخلوطی است از جوش شیرین و جوهرِ لیمو یا جوهر انگور (اسید تارتاریک)، که در حالت محلول جوشان می‌شود و گاز کربنیک بیرون می‌دهد. گاز آن در خمیر نان حفره‌های ریز به‌وجود می‌آورد و آن را پوک می‌کند.

گرد نانوایی اگر مدت درازی بماند رفته رفته اثر خود را از دست می‌دهد.

## گلِ رنگ

گل رنگ که *کاجیره* و*کافشه* هم نامیده می‌شود، گلِ قرمز رنگ گیاهی است که رنگی شبیه به زعفران دارد و به همین جهت گاهی به جای زعفران عرضه می‌شود، ولی بهای واقعی آن بسیار ارزان‌تر است.

دانهٔ گل رنگ روغنی است و از آن روغن گیاهی گرفته می‌شود. کشت آن در مدیترانهٔ شرقی، آسیای جنوب غربی، و هندوستان رواج دارد.

گل رنگ ساییده را می‌توان مانند زعفران به کار برد، اگرچه رنگ آن به تندی زعفران نیست و عطری هم ندارد.

## گلِ گلاب و گلِ سرخ

هر دو از یک خانواده‌اند ولی عطر آن‌ها با هم تفاوت دارد. گل گلاب گذشته از گلاب‌گیری در ترکیب ادویهٔ مرکز به کار می‌رود و گل سرخ در ادویهٔ آذربایجان.

## لیموی عمانی

امروز *لیموی عمانی* به *لیموی پختهٔ* خشک گفته می‌شود، اگرچه از عمان نیامده باشد. این لیمو بر دونوع است: *لیموی عمانی سیاه* و *لیموی عمانی زرد*. لیموی سیاه را معمولاً درغذاهای سبز ــ مانندِ قرمه سبزی و آبگوشت بزباش ــ به کار می‌برند و لیموی زرد را در غذاهای زرد، مانند خورشِ قیمه و آبگوشت ساده. نوعی لیموی زرد کم‌رنگ هم وجود دارد که *لیموی سفید* نامیده می‌شود.

چاشنی زدن با لیموی عمانی درسته یکی از ابداعات نغز آشپزی ایرانی است، از این جهت که ترشیِ آن با غذا زیاد مخلوط نمی‌شود، بلکه هر دانه لیموی پخته در واقع یک ظرف ترشی اختصاصی است که خورنده می‌تواند با فشار دادن آن هر مقدار ترشی که بخواهد از آن به غذای خود اضافه کند. بنابرین تعداد لیموی خشک در خورش و آبگوشت می‌تواند کمابیش به اندازهٔ خورندگان باشد.

لیمو را باید پیش از انداختن در دیگ غذا از چند جا با نوک چنگال سوراخ کرد تا آب داخلِ آن شود؛ ولی اگر مدت پخت غذا طولانی است، لیمو را باید دیرتر انداخت تا له نشود و به ویژه اگر تعداد آن زیاد باشد غذا را ترش نکند.

◂◂ **طرز تهیهٔ لیموی عمانی:** لیموی سبز (میناب و جهرم) بدون لک انتخاب کنید. برای مدتِ یکی دو روز آن را در سایه پهن کنید تا پوست آن نازک شود. بعد آن را بشویید و با آب در دیگِ لعابی یا تفلون بریزید، دیگ را روی شعله به جوش بیاورید و نیم ساعت بپزید. آب دیگ را ۲-۳ بار عوض کنید تا تلخی پوست لیمو گرفته شود. سپس لیمو را با آب سرد آب بکشید و در آفتاب تند پهن کنید تا خشک شود.

◂◂ **گرد لیمو:** از *لیموی* خشک زرد که عطر بیشتری دارد گرد لیمو هم درست می‌کنند، که در بسیاری از غذاهای ایرانی مصرف دارد. برای درست کردن گرد لیمو باید لیمو را خرد کنیم و تخم آن را بگیریم، لیموی خرد کرده را در سینی پهن کنیم و در آفتاب یا در جریان باد بگذاریم تا کاملاً خشک شود، سپس آسیاب کنیم یا بکوبیم و الک کنیم. اگر لیموی خشک را با تخم آن بساییم گردِ لیموی ما کمی تلخ می‌شود.

◂◂ **گرد پوست لیمو:** اگر هنگام درست کردن گرد لیمو مقداری از پوست آن را (بدونِ گوشتِ سیاه رنگ توی لیمو) جداگانه بساییم، گرد پوست *لیمو* به دست می‌آوریم، که عطر لیمو را دارد ولی ترش نیست. این گرد را هم می‌توان در بسیاری از غذاها به کار برد.

## مارژولن

*مارژولن* (marjolaine) گیاه معطری است که بومی اروپاست و در آشپزی اروپایی مصرف دارد. عطر آن به عطر مرزنجوش ایرانی نزدیک است، و شاید اسم آن‌ها هم بی ارتباط نباشد. به جای مارژولن معمولاً مرزنجوش یا مرزه و اندکی آویشن شیرازی به کار می‌برند.

## مخمّر نان

مخمر نان یا خمیر ترش، قارچ خشک کرده (یا لیوفیلیزه) ای است که زدن خیساندهٔ آن به خمیرِ نان، به واسطهٔ گازکربنیکی که از خود بیرون می‌دهد، باعث ور آمدن خمیر و پوک شدن نان می‌شود. مخمرِ خشک اگر کهنه نباشد در ظرف چند دقیقه پس از خیساندن فعال می‌شود. پیش از خمیرگیری، یک قاشق مرباخوری مخمرِ خشک را در نصف لیوان آب بریزید و یک قاشق چای‌خوری شکر به آن اضافه کنید و در جای گرم بگذارید. وقتی محلول کف کرد، برای زدن به خمیر آماده است.

◄ مخمر خشک را در شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید.

## مَرزَنجوش

مرزنجوش یا مرزنگوش گیاه معطری است که در ایران مصرف دارویی دارد، ولی چون عطر آن به *مارژولنِ* اروپایی نزدیک است می‌تواند به جای آن به‌کار رود. از عطاری بخرید.

## میخک

میخک یا قَرنفُل غنچهٔ یک درخت گرمسیری است، و نام آن ظاهراً نتیجهٔ شباهتی است که این غنچه به میخِ ریز دارد. میخک عطر و طعم بسیار تندی دارد و به مقدار اندک به ادویهٔ هندی و بعضی شیرینی‌ها زده می‌شود. میخک را بهتر است درسته نگه داریم و هنگام مصرف بساییم، چون که عطرِ میخک ساییده زود می‌پرد. در بسیاری از غذاها میخک درسته هم به کار می‌رود. در این موارد معمولاً یکی دو دانه میخک را در پیاز درسته فرو می‌کنند و در دیگ می‌اندازند.

## نمک

ضرورت وجود مقدار کافی نمک در آشپزخانه از واضحات است. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که شوری همهٔ نمک‌ها یک‌سان نیست. بنابرین اگر نمک شما از منابع گوناگون بیاید ممکن است در اندازه کردن نمک غذا دچار اشکال بشوید؛ سعی کنید همیشه از یک نوع نمک مصرف کنید تا اندازهٔ آن به دست شما بیاید. نمک یُددار هم در بازار عرضه می‌شود و از آنجا که رسیدن اندکی ید به بدن انسان به صورت هر روزه لازم است، مراجع بهداشتی مصرف آن را توصیه می‌کنند. نمک یددار نباید نور ببیند وگرنه یُد آن به زودی می‌پرد.

◄ ظرف دهن گشادی را به نمک آشپزخانه اختصاص بدهید و جای آن را نزدیک اجاق معین کنید. قاشق مخصوصی هم توی ظرف بگذارید، که هم وسیلهٔ برداشتن نمک باشد و هم پیمانهٔ آن.

## وانیل

شیره یا اسانس میوهٔ لوبیا مانند و سیاه رنگ یک گیاه گرمسیری است، که در شیرینی‌پزی و بستنی سازی به کار می‌رود. *وانیل شیمیایی* (سنتتیک) هم به صورت قطره یا گرد وجود دارد. چند گرم وانیل برای مصرف دو سه سال کافی است؛ وانیل طبیعی عطر بهتری دارد.

## هِل

هل بر سه نوع است: *هل سفید*، *هل سبز* و *هل سیاه*. هل سفید گران‌تر است. هل سبز عطر قوی‌تری دارد و می‌تواند جانشین هل سفید شود. هل سیاه درشت‌تر است و عطر آن فرق می‌کند؛ مصرف آن بیشتر برای رفع نفخ است، و به همین جهت *هل باد* هم نامیده می‌شود. در آشپزی هندی همیشه هلِ سبز وگاهی هل سیاه مصرف می‌شود. مصرف هل به دلیل تندی عطر وگرانی آن همیشه اندک است.

تخم هل سیاه رنگ است و ساییدهٔ آن غذاهای سفید، مانند شیربرنج و مسقطی، را تار می‌کند. در این گونه غذاها می‌توان هل را درسته انداخت و پس از پخت درآورد.

هل سفید و هل سبز را با پوست هم می‌توان سایید؛ پوست هل سیاه خشن است و باید از تخم جدا شود.





# فصل پانزدهم: **ترکیب ادویه**

از گیاهان معطری که فهرست آن‌ها در فصل *ادویه* داده شد، هر قومی برای خود ادویهٔ خاصی ترکیب کرده است که بیشتر عطر و مزهٔ آشپزی آن قوم از آن حاصل می‌شود. از این میان ترکیب‌های زیر از همه معروف‌ترند. در بعضی از کشورها به جای ادویه یا همراه با آن چند نوع سبزی خشک هم به کار می‌رود، که دستور آن‌ها درجای خود آمده است.

در آشپزی ایرانی مخلوط کمابیش معینی از ادویه به کار می‌رود که اجزای آن و نسبت اجزا در هر شهری، وحتی در هر خانه‌ای، ممکن است اندکی تفاوت کند. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌های کلی است.

برای تهیهٔ انواع ادویه‌ای که ترکیب اجزای آن‌ها در زیر می‌آید کافی است ادویه را در آسیابِ برقی بریزید و بسایید، یا ادویه‌ای را که جداگانه ساییده‌اید مطابق دستور با هم مخلوط کنید و در ظرف دربسته نگه دارید. در هر حال، در دستورهای زیر *ادویهٔ ساییده* منظور است.

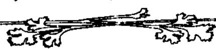
از آنجا که ادویهٔ درسته عطر خود را بسیار بهتر از ادویهٔ ساییده حفظ می‌کند، ادویه را باید فقط به اندازهٔ مصرف چند هفته سایید. هنگام خرید ادویهٔ ساییده هم بهتر است این نکته را در نظر بگیریم.

### ادویهٔ ایرانی (۱) • (خورش)

**جوز بویا، فلفل سیاه، فلفل قرمز** از هر کدام ۱قاشق م

**زردچوبه، زیره، دارچین، تخم‌گشنیز، تخم‌هل** از هر کدام ۱ قاشق

### ادویهٔ ایرانی (۲) • (پلو)



**هل**

**خسرودار (ریشهٔ جوز)**

**زیره • جوز بویا • تخم گشنیز**

**گل گلاب**

**میخک**، ساییده (اندک) • **زنجبیل**، ساییده (اندک)

---

**اجزای این ادویه را، به جز میخک و زنجبیل، به مقدار برابر با هم می‌سایند. گاهی زنجبیل را حذف می‌کنند.**

## ادویهٔ ایرانی (۳) • (آذربایجان ۱: پلوی)

| | |
|---|---|
| **زیره • دارچین** | از هرکدام ۱ قاشق |
| **جوز بویا • ریشهٔ جوز** | از هرکدام ۱ قاشق م |
| **گل سرخ**، بو داده | ۲ قاشق |
| **فلفل بهار • هل** | از هر کدام اندکی |

## ادویهٔ ایرانی (۴) • (آذربایجان ۲: پلوی)

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **گل سرخ**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |

▼ این ترکیب را کدبانوهای آذری برای پلوی به نام ***گل پلو*** درست می‌کنند. (گل سرخ آذربایجان با گل‌گلاب کمی تفاوت دارد.)

---

**گل سرخ را در تابه بریزید و روی آتش کم بو بدهید. (نیازی به تأکید نیست که گل ساییده خشک است و با اندک غفلتی می‌سوزد و رنگ و عطر خود را از دست می‌دهد.)**
**گل بو داده را با زیره و دارچین ساییده مخلوط کنید و هنگام دم کردن پلو لای آن بپاشید.**

## ادویهٔ ایرانی (۵) • (آذربایجان ۳: آبگوشتی)

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **زرد چوبه** |
| ۱ قاشق | **دارچین** |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه** |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **ریشهٔ جوز** |
| ۲ قاشق م | **جوز بویا** |
| اندکی | **میخک** |

## ادویهٔ ترکی و عربی



★ ترکیب ۱

| | |
|---|---|
| **زیره، تخم‌گشنیز، انیسون** یا **رازیانه** | از هر کدام ۱ قاشق |
| **دارچین، جوز بویا** | از هر کدام ۱ قاشق م |
| **هل، فلفل سیاه** | از هر کدام ۱ قاشق چ |

★ ترکیب ۲

| | |
|---|---|
| **جوزبویا** | ۱ قاشق |
| **فلفل سیاه، دارچین** | از هر کدام ۱ قاشق م |
| **هل** | ۱ قاشق چ |

▼ از آنجا که آسیای صغیر و کشورهای عربی قرن‌ها جزو امپراتوری وسیع عثمانی بوده‌اند، دو مکتبِ آشپزی عربی و ترکی به هم نزدیک اند و ادویه‌ای که به کار می‌برند کمابیش یکی است، گرچه این ادویه هم بر حسب منطقه و سلیقهٔ اشخاص ممکن است تفاوت کند.

## گَرَم مسالا (ادویهٔ هندی)



| | |
|---|---|
| **زیره** | ۱ قاشق |
| **زنجبیل، دارچین، جوز بویا، فلفلِ بهار، هل** | از هر کدام ۱ قاشق م |
| **میخک** | ۱ قاشق چ |

▼ مردم شبه قارهٔ هندوستان برای هر خورشی ترکیب ویژه‌ای از ادویه درست می‌کنند و آن را **گَرَم‌مسالا** (مصالح گرم) می‌نامند؛ حساب فلفل قرمز و زردچوبه جداست. صدها ترکیب گرم مسالا در هند و پاکستان و سیلان (سری لانکا) و کشمیر و نپال و بنگلادش و کشورهای جنوب شرقی آسیا به کار می‌رود؛ ترکیب بالا و ترکیب‌های زیر نمونه هایی از آن‌هاست.

◄ در این کتاب مستطاب ترکیب ادویهٔ خورش‌های هندی در هر مورد داده می‌شود.

## گرد کاری (پودر کاری)

**خردل، دارچین، جوز بویا** از هر کدام ۱ قاشق م
**تخم‌گشنیز، زیره، زردچوبه، سیاه‌دانه، زنجبیل** از هر کدام ۱ قاشق
**میخک، هل، فلفل سیاه** از هر کدام ۱ قاشق چ

▼ **گردکاری** نوعی ***ادویهٔ هندی*** است که در ***کاری*** (خورش انگلیسی ـ هندی) به کار می‌رود (نه در خورش هندی اصل) و ترکیب‌های گوناگون دارد. گرد کاریِ آماده گاهی مقداری گرد پیاز و گرد سیر هم دارد، ولی با داشتن پیاز و سیر تازه، زدن این‌ها به گرد کاری خانگی لزومی ندارد.
از میان ترکیب‌های بسیار گوناگون، ترکیب بالا را می‌توان یک نمونهٔ کلی به حساب آورد.

## ادویهٔ کشمیری

**هل سیاه** ۱ قاشق
**فلفل سیاه** ۱ قاشق چ
**زیرهٔ سیاه** ۱ قاشق چ
**دارچین** ۱ قاشق چ
**میخک** ۱ قاشق چ
**جوز بویا** اندکی
**پوست جوز** اندکی

## ادویهٔ مَدرس

**دارچین • زنجبیل • خسرودار (ریشهٔ جوز)**
**زیرهٔ سیاه • زیرهٔ سبز • تخم گشنیز • جوز بویا**
**پوست جوز بویا • رازیانه (بادیان) • هل سبز • هَل سفید**
**فلفل بهار و زرد چوبه** (شیرین کرده): به مقدار برابر
**میخک:** اندک • **فلفل سیاه** و **فلفل قرمز:** به مقدار دل‌خواه

▼ **ادویهٔ مدرس** یا ***گرد کاری مَدرَس*** (Madras curry powder) که یکی از معروف‌ترین انواع ادویهٔ هندی است، ترکیبی است کمابیش از همه رقمْ ادویهٔ هندی و معمولاً با مقداری فلفلِ

سیاه و قرمزِ ساییده هم همراه است (مردم مَدرَس خورش‌های خود را بسیار تند و تیز درست می‌کنند). به جز زردچوبه ــ که شیرین شدهٔ آن (← صفحهٔ **۲۲۱**) توصیه می‌شود ــ قلم و دانهٔ ادویه را پیش از ساییدن اندکی بو می‌دهند (بو دادن ادویهٔ خشک کار حساسی است، چون ادویه اگر بسوزد تیره رنگ و تلخ می‌شود).

◄ علاوه بر این‌ها، هندوهای هندوستان اندکی **میخک**، و ***انغوزه*** هم (که نوعی صمغ بودار است) به ادویهٔ مدرس اضافه می‌کنند. انغوزه را پیش از اضافه کردن به ادویه کمی در روغن تفت می‌دهند. بوی ادویهٔ انغوزه دار را ذائقهٔ بسیاری از مردم نمی‌پذیرد.

## چار ادویهٔ فرانسوی

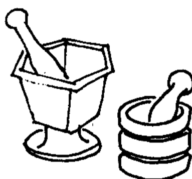
| | |
|---|---|
| **جوز بویا، فلفل سیاه، دارچین** | از هرکدام ۱ قاشق |
| **میخک** | ۱ قاشق چ |

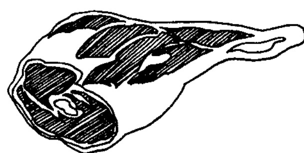
▼ ترکیب بالا را فرانسوی‌ها در بسیاری از غذاهای خود به کار می‌برند. این ترکیب در میان آن‌ها به نام «چهار ادویه» (quatre épices) معروف است. این ترکیب از فرانسه به سایر جاهای اروپا هم رفته، به طوری که می‌توان آن را ادویهٔ اروپایی نامید.

## ادویهٔ مکزیکی

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **چیلی**، ساییده (← ۲۲۶) |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **گرد سیر** |
| | **میخک**، ساییده |

**همهٔ مواد را با اندکی میخک مخلوط کنید و مانند ادویه به کار برید. مقدار فلفل قرمز می‌تواند کمتر یا بیشتر از این باشد.**





# فصل شانزدهم: **گوشت**

گوشت ماده‌ای است گران که هیچ سفره‌ای بدون آن کامل نیست ــ به جز سفرهٔ گیاه خواران، که حساب‌شان از باقی مردم جداست. از طرف دیگر می‌دانیم که هرگوشتی به کار تهیهٔ هر غذایی نمی‌آید. بنابرین صلاح آشپز کاردان و صرفه‌جو در این است که اولاً انواع گوشت (گاو، گوساله، گوسفند، و غیره) را بشناسد، و ثانیاً از هر نوع گوشتی برای غذایی که در نظر دارد برش مناسب (فیله، ماهیچه، ران، راسته، و غیره) را انتخاب کند.

## گوسفند و گاو

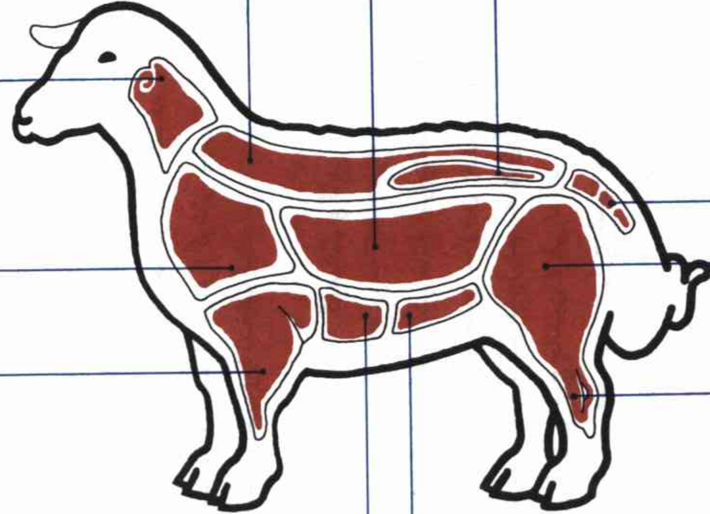
تا سه چهار دههٔ پیش گوشتی که در آشپزخانهٔ ایرانی مصرف می‌شد کمابیش منحصراً گوشتِ گوسفند نرِ جوان بود، که در دشت‌های همین سرزمین پرورش می‌یافت و قصاب‌ها آن را شیشَک می‌نامیدند. گوشت شیشک ایران، که هنوز هم به بهای گران به دست می‌آید، در خورش‌ها و کباب‌ها و سایر غذاهای ایرانی هیچ جانشین لایقی ندارد.

با کم‌یاب شدن گوشت گوسفند خوب و رایج شدن بعضی غذاهای اروپایی، مانند بیفتک و ژیگو که معمولاً با گوشت گاو تهیه می‌شوند، مصرف گوشت گاو و گوساله در آشپزخانهٔ ما بیشتر شده است. (چنان که بعداً توضیح خواهیم داد، ژیگوی فرانسوی با ران گوسفند درست می‌شود.)

اما آنچه در میان ما به‌عنوان گوشت گوساله شناخته می‌شود در واقع گوشت گاو جوان است. در آشپزی اروپایی گوشت گوساله نوعی گوشت سفید محسوب می‌شود، زیرا که از گوسالهٔ یک ماهه تا سه ماهه به دست می‌آید که گوشتش هنوز رنگ نگرفته اَست و به محض حرارت دیدن سفید می‌شود. این نوع گوساله را قصاب‌های ما گوسالهٔ شیری می‌نامند. (گوساله‌های بزرگ‌تر را هم در گاوداری‌های اروپا و امریکا گاهی طوری تغذیه می‌کنند که گوشت آن‌ها «سفید» بماند، ولی این مطلب از دامنهٔ بحث ما بیرون است.) بنابرین وقتی که در یک دستور غذای اروپایی، گوشت گوساله توصیه می‌شود منظور همین گوشت سفید است، نه آن چیزی که ما اینجا به نامِ گوشت گوساله می‌شناسیم.

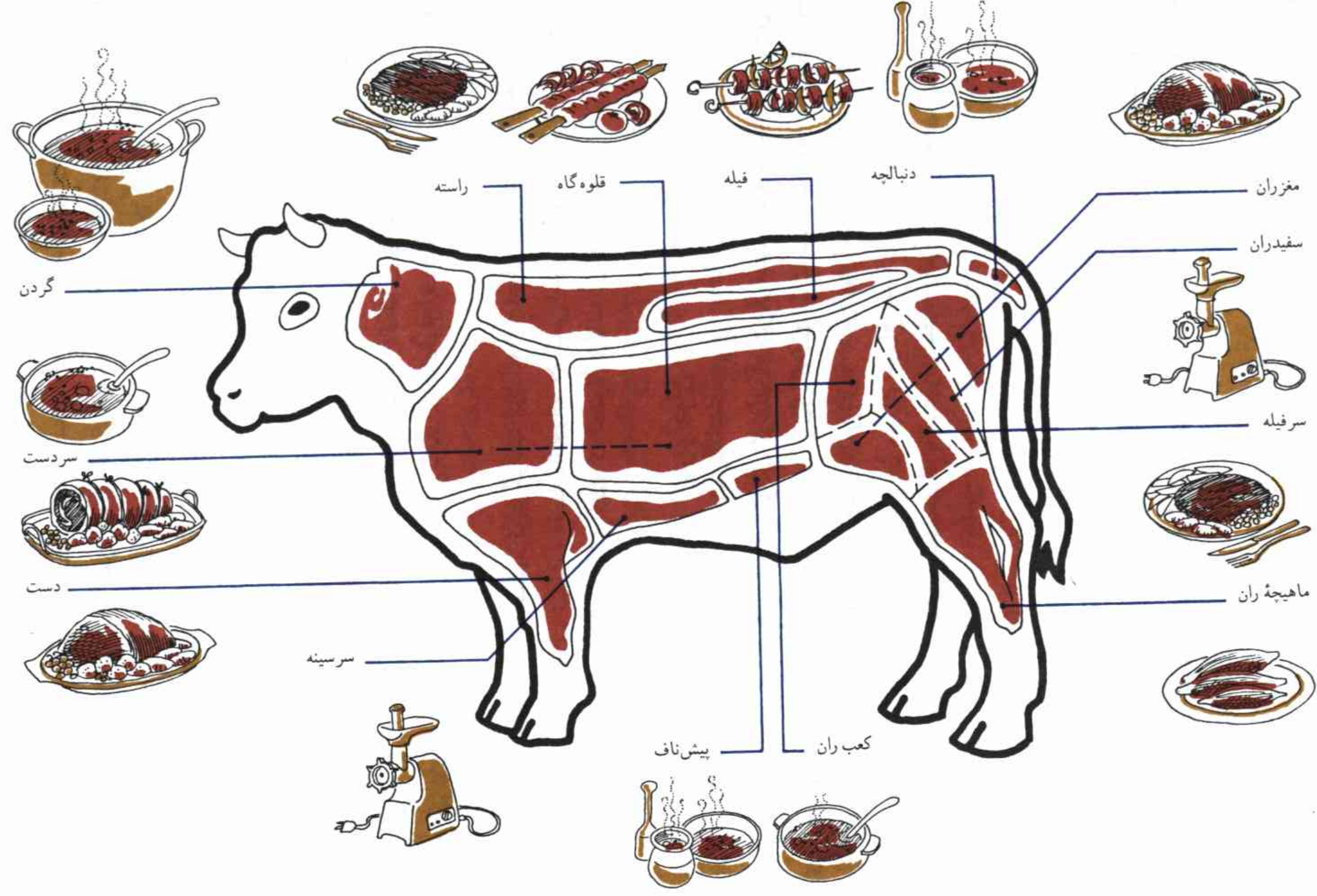





راسته
قلوه‌گاه
فیله
گردن
سردست
دست
دنبالچه
ران
ماهیچه
سرسینه
پیش‌ناف





راسته
قلوه‌گاه
فیله
دنبالچه
مغزران
سفیدران
گردن
سردست
سرفیله
دست
ماهیچهٔ ران
سرسینه
پیش‌ناف
کعب ران

مزهٔ گوشت گوسالهٔ شیری یا سفید لزوماً بهتر نیست. گوشت چارپای نوزاد و نارس ــ بره، گوساله ــ از چارپای رسیده لطیف‌تر و پَزاتر است؛ ولی گوشت چارپای رسیده مزهٔ بیشتر و قوی‌تری دارد. (گوشت چارپای پیر البته نه لطیف است و نه خوش مزه.) بنابرین گوشت گاوِ جوان ــ یا آنچه در میان ما گوساله نامیده می‌شود ــ به عنوان جانشین گوسفند بهتر از گوشتِ گوسالهٔ سفید است، زیرا که این گوشت در خورش ایرانی بی‌رمق و کم‌مزه در می‌آید.

## شتر و بزغاله

در شهرهای حاشیهٔ کویر، گوشت شتر هم مصرف دارد، و مردم آن منطقه، به ویژه یزدی‌ها، آن را «گرم» می‌دانند. این گوشت کم‌چربی و اندکی شورمزه است و بیشتر آن را کباب می‌کنند، یا به جای گوشت گوسفند در خورش به کار می‌برند. از استخوان خردکردهٔ شتر می‌توان آب قلم و چربی فراوان گرفت.

در بعضی از نقاط فارس و حاشیهٔ کویر گوشت بزغاله (بزِ جوانِ نر) بیشتر از گوسفند خریدار دارد. گوشت بزِ ماده مرغوب نیست و «قصاب ناجوانمرد» کسی است که گوشت بز ماده‌را به جای بزغاله بفروشد و نشانهٔ بزغاله دنبلانی است که معمولاً از لاشه آویخته است.

## پیر و جوان

به طورکلی، هرچه چارپا پیرتر باشد رنگ گوشت آن تیره‌تر است، اگرچه بسیار پیش می‌آید که رنگ گوشت گاو جوان هم سرخ سیر باشد. رنگ گوشت بیات شده هم مایل به تیرگی است. بنابرین رنگ به تنهایی دلیل بر سن چارپا نمی‌شود. دلیل بهتر استخوان است، که در چارپای جوان مایل به سرخی و کبودی است و مقطع آن سوراخ سوراخ است و در چارپای پیر سفید و توپُر است. به این ترتیب، گوشت تیره‌رنگ همراه با استخوان سفید و توپُر دلیل قطعی بر پیری چارپا خواهد بود.

## تازه و اخته (بیات)

غالب مردم گمان می‌کنند گوشت هرچه تازه‌تر باشد بهتر است؛ به این ترتیب گوشتی که ساعتی پیش کشتار شده باشد بهترین گوشت شناخته می‌شود. نظر آشپزهای باتجربه وکارشناسانِ گوشت غیر از این است.

آشپزها غالباً توصیه می‌کنند که گوشت ــ به ویژه گوشت کباب ــ را باید دست‌کم دو سه روز نگه داریم تا بیات شود (بیات کردن به معنای در بیت ــ خانه ــ نگه داشتن است؛ این کار را در

خراسان «اخته کردن» گوشت می‌نامند)، وگرنه چغر و بی‌مزه خواهد بود. کارشناسان می‌گویند در گوشت بیش از بیست جور آنزیم وجود دارد که پس‌از کشتار روی پروتئین و چربی و موادِ کربوهیدرات گوشت عمل می‌کنند و بافت و مزهٔ آن‌را تغییر می‌دهند. با تجزیهٔ بافت‌های پیوندی، که باعث سفتی گوشت می‌شوند، و تبدیل شدن آن‌ها به مواد ژلاتینی، گوشت نرم و پَزا و خوش‌مزه می‌شود. از این روست که شکارچیان ـــ به‌ویژه در اروپا و امریکا ـــ لاشهٔ شکار را از ۷ تا ۱۰ روز ـــ یا بیشتر ـــ در جای خنکی آویزان می‌کنند تا برسد؛ سپس گوشت رسیده را به آشپزخانه می‌برند.

البته در شهرهای بزرگ امروزی گوشت تا از کشتارگاه به دست مشتری برسد دو سه روز در راه می‌ماند. علاوه بر این، مشتری امروزی معمولاً هر بار برای مصرف چند روز خود گوشت می‌خرد و آن را در یخچال نگه می‌دارد. بنابرین در اوضاع امروزی میان کشتار و پخت و پزگوشت به طور طبیعی چند روزی فاصله می‌افتد.

از بابت این چند روز، که در واقع گوشت را برای پخت و پز آماده می‌کند، نباید نگران بود؛ ولی البته ماندن گوشت و فاسد شدن مسألهٔ دیگری است. هرگوشتی که قرار است بیش از دو سه روز در یخچال بماند باید بسته‌بندی شود و به یخ‌بند انتقال یابد.

## بُرِش شقهٔ گوشت



طرز برش و تقسیم‌بندی لاشهٔ گوشت هم مانند سایر چیزها درمیان ملل فرق می‌کند، ولی اصول کلی آن کم و بیش یکی است. قصاب لاشهٔ گوشت را از بیخ دُم تا زیرگردن دو شقه می‌کند. هر یک از شقه‌ها تقسیماتی دارند که عبارت‌اند از: دست، گردن، سردست، پشت *مازه* یا *راسته*، *فیله*، سینه، دنده و *قلوه‌گاه*، *مغزِران* و *کعبِران* وگِرده‌ران یا *ماهیچه*. این برش‌های ایرانی را، که کم و بیش با برش‌های اروپایی مطابقت دارد، از لحاظ پخت و پز به سه جور گوشت می‌توان تقسیم کرد.

۱) گوشتی که در تماس مستقیم با آتش کباب می‌شود. (گوشتی که در تابهٔ داغ با اندکی روغن یا بدون روغن بریان می‌شود ازهمین دست به حساب می‌آید.)

۲) گوشتی که در فضای حرارت خشک (یعنی در فر) تنوری یا کوره‌پز می‌شود.

۳) گوشتی‌که در آب پخته می‌شود.

ماهیچه (دست و گِرده ران) وگردن و دنده و سرسینه چون بایَد در آب پخته شوند برش‌هایی هستند که درخورش و آبگوشت و مانند این‌ها به‌کار می‌روند. ماهیچه کم چربی و لعاب‌دار و نسبتاً دیرپز است؛ گردن کم چربی و لطیف است، ولی همراه با استخوان است و قطعات گوشت لخمِ آن درشت نمی‌تواند باشد. دنده چرب و نازک است و غالباً در آبگوشت و لای پلو مصرف می‌شود؛ سینه چرب و لطیف است و برای خورش و ته چین مناسب است؛ ماهیچه و گردن را لای پلو هم می‌گذارند؛ مغز ران را، که بی‌چربی و قدری خشک است، درخورش هم می‌توان به‌کار برد، اگرچه

بهترین برش برای خورش محسوب نمی‌شود، مگر برای خورش قیمه. مغز رانِ بره و گوسالهٔ خیلی جوان لطیف است و آن را کباب هم می‌توان کرد، ولی به سبب نارس بودن برای خورش چندان مناسب نیست. پشت مازه یا راسته را معمولاً به کباب یا بیفتک و استیک اختصاص می‌دهند، زیرا که در تماس با آتش زود پخته می‌شود ولی در خورش خیلی خوب از آب درنمی‌آید. فیله بخش لطیف‌تر راسته است و معمولاً گران‌ترین برش گوشت است، ولی گاهی مزهٔ آن به خون و جگر نزدیک است و بعضی از خورندگان کباب راسته را بر فیله ترجیح می‌دهند. شانه و کعبِ ران یک پارچه را می‌توان تنوری کرد. قلوه‌گاه هم مانند دنده و سینه در آبگوشت و لای پلو و گاهی در خورش به کار می‌رود.

گوشت چرخ کرده معمولاً از زواید برش‌های دیگر، به جز ماهیچه، تهیه می‌شود، اگرچه برای تهیهٔ گوشت چرخ‌کردهٔ بی‌چربی بهترین برش مغزِ ران است. گردن در واقع از تعداد زیادی ماهیچهٔ کوچک تشکیل شده است، و چون مقدار زیادی هم استخوان دارد بهترین کاربرد آن شاید این باشد که ابتدا آن را یخنی کنیم (نگاه کنید به فصلِ *آبِ یخنی، آبِ‌گوشت*، صفحهٔ ۳۵۱) و پس از گرفتنِ استخوان در غذاهایی مانند هلیم و آش، یا حتی در خورش، به کار بریم.

سردست و کعب رانِ گاوِ بسیار جوان را می‌توان تنوری (رُست) یا حتی استیک کرد. اگر گاو زیاد جوان نباشد، پیش از تنوری کردن گوشت بهتر است آن را بخارپز کنیم و سپس آن را در فرِ داغ بگذاریم تا بریان شود.

راسته و فیله را می‌توان از ستون فقرات جدا کرد و به صورت کباب برگ یا کِنجه (یا به تلفظِ جاری تهران چنجه) به سیخ کشید، یا با استخوان مُهره مُهره برید. این برش‌ها را می‌توان روی آتش کباب کرد یا در تابه انداخت. (در این صورت *کتلت دسته‌دار* نامیده می‌شود.)

آخر این که در بیخ دنبهٔ گوسفند مهره‌ای به نام *دنبالچه* (یا *دمبلیچه*) هست که گوشت لطیف و چربی فراوان دارد. دنبالچه معمولاً به آبگوشت اضافه می‌شود.

## چرخ کردن، خرد کردن و کوبیدن گوشت



برای خورش‌های ایرانی گوشت را معمولاً به اندازهٔ یک بند انگشت یا اندکی بزرگ‌تر یا کوچک‌تر می‌بُرند، به جز خورش قیمه که گوشت آن را نخودی خرد می‌کنند. (درگذشته ظاهراً با نوعی کارد منحنی دسته دار یا قمه گوشت را برای این خورش ریز ریز یا «قیمه قیمه» می‌کرده‌اند. این کار را «قمه کشیدن» هم می‌نامیده‌اند (نگاه کنید به فصلِ خورش قیمه، صفحهٔ ۸۵۰).

گوشت چرخ کرده را امروز از هر قصابی می‌توان خرید، ولی از آنجا که نگه داری گوشت چرخ کرده صلاح نیست، همچنین گوشت چرخ کردهٔ بی‌چربی در قصابی کمتر به دست می‌آید، بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند که گوشت را هنگام پخت و پز در خانه چرخ کنند. پیش از به وجود آمدنِ چرخ گوشت غذاهایی مانند کوفته و کباب کوبیده را ــ چنان که از اسم‌شان پیداست ــ با گوشتِ

کوبیده درست می‌کردند. این گوشت در هاون سنگی با دستهٔ چوبی کوبیده می‌شد و آنچه به‌دست می‌آمد نوعی خمیر بسیار همگیر بود. گوشت چرخ کرده آن همگیری لازم را ندارد؛ به همین دلیل مایهٔ کباب کوبیده را باید مدتی مالش داد تا روی آتش از سیخ نریزد. امروز چرخ هرکاره (فود پروسِسور) تا حدی جانشین هاون قدیم شده است.

گوشت چرخ کرده را اگر در چرخ هرکاره یا چرخ «یک دو سه» چند لحظه‌ای بگردانیم خمیری نظیر گوشت هاون‌کوب به دست می‌آید. ولی باید هشدار داد که اگر تمام گوشت کباب کوبیده را در چرخ هرکاره بگردانیم، کباب سفت می‌شود. بهترین راه این است که مقداری از گوشت چرخ کرده (حدود یک چهارم آن) را در چرخ هرکاره بگردانیم و به مایهٔ کباب یا کوفته بزنیم. این گوشت که بسیار همگیر است مانع ریزش کباب یا وارفتن کوفته می‌شود.

## نگه داری گوشت

با فرض این‌که گوشتی که به دست شما می‌رسد به اندازهٔ کافی «رسیده» است، یعنی سه چهار روزی از کشتار آن گذشته و برای پخت و پز آماده است، گوشت خریده شده را می‌توان تا سه چهار روز دیگر در یخچال نگه داشت. هرچه اندازهٔ گوشت بزرگ‌تر باشد مدت بیشتری می‌توان آن را نگه داشت. گوشت خرد کرده یا چرخ کرده، یا ماشین شده (برای بیفتک)، خیلی زود فاسد می‌شود؛ این گوشت را بهتر است تا ۲۴ ساعت پس از خرید مصرف کنیم. اگر ناچار باشیم بیش از این نگه داریم، بهتر است آن را در کیسهٔ نایلکس ببندیم و در یخ‌بند بگذاریم. برش گوشت اگر پوشش چربی داشته باشد در یخچال بهتر می‌ماند، ولی در هر حال بهتر است آن را در یک ورقه یا کیسهٔ نایلکس بپیچیم، ولی یکی دو جای آن را سوراخ کنیم، به طوری که مختصر هوایی در آن جریان داشته باشد (این کار در مورد گوشت یخ‌بسته در یخ‌بند درست نیست).

به طور کلی، مدت نگه داری گوشت را می‌توان چنین معین کرد: چرخ کرده، ۱ شبانه روز؛ خرد کرده، ۲ شبانه روز؛ استیک، ۲-۴ شبانه روز؛ ژیگو یا رُست، ۳-۵ شبانه روز.

این نکته را هم باید در نظر داشت که گوشت گوسفند، به واسطهٔ چربی بیشتری که دارد، قدری زودتر از گوشت گاو رو به فساد می‌رود؛ بنابرین مدت نگه داری گوشت گوسفند را باید کمی کوتاه‌تر حساب کرد.

## یخ بندی گوشت

گذاشتن گوشت در یخ‌بند تنها راه نگه داری گوشت است برای مدت نسبتاً دراز، بدون آن‌که تغییر نمایانی در رنگ و طعم و عطر گوشت ملاحظه شود. اما واقعیت این است که در گوشتِ یخ بسته تغییرات مهمی روی می‌دهد، که اساساً عبارت است از تبدیل آب موجود در نسج گوشت

به بلورهای یخ، و درنتیجه جدا شدن مواد معلق در آب ــ یعنی مواد رنگی و عطری و غیره ــ از این بلورها. درموقع باز شدن یخ گوشت این مواد و آب دوباره با هم جمع نمی‌شوند، بلکه در کنارهم می‌مانند. به همین دلیل است که هنگام باز شدن یخ گوشت مقداری خونابه ازگوشت خارج می‌شود. این خونابه محلول همان موادی است که از یاخته‌های گوشت آزاد شده است. بنابرین دوباره یا سه باره یخ‌بندیِ گوشت باعث ضایع شدن مقداری از طعم و عطر و ارزشِ غذایی آن می‌شود. (این نکته درمورد سایر مواد غذایی هم صادق است.)

برای جلوگیری از این ضایعات، هرگاه گوشتی را از یخ‌بند بیرون می‌آوریم باید پس‌از باز شدنِ یخ آن‌را بپزیم. نگه‌داری گوشت پخته در یخچال بهتر ازنگه داری گوشتی است که یخش باز شده و خونابه‌اش راه افتاده است.

درون یخ‌بند محیط خشکی است، زیراکه ذرات آب در آن وجود ندارد؛ ازاین رو اگر گوشتِ یخ بسته خوب بسته‌بندی نشده باشد سطحِ آن آبِ خودرا ازدست می‌دهد و مانند چیزی که زیرِ آفتاب مانده باشد خشک می‌شود. این خشکیدگی را می‌توان سوختگی یخ‌بند (سوختگی فریزر) نامید. علاج سوختگی یخ‌بند فقط این است که قسمت سوختهٔ گوشت‌را ببریم و دور بیندازیم.

برای جلوگیری از سوختگی باید گوشت‌را طوری بسته‌بندی کنیم که هوای درون بسته با هوای یخ‌بند ارتباط نداشته باشد. برای این منظورکیسهٔ نایلون یا نایلکس وسیلهٔ خوبی است؛ ولی توجه داشته باشید که تیزی استخوان گوشت، یا خود گوشت یخ بسته، می‌تواند کیسه را سوراخ کند. برای اطمینان خاطر می‌توان گوشت استخوان‌دار‌را نخست در چندلا کاغذ پیچید و سپس درکیسه گذاشت. گوشت بی‌استخوان را باید نخست درکیسهٔ نایلکس گذاشت و هوای آن را خالی کرد و درِ کیسه را گره زد و سپس بسته را درکاغذ پیچید تا کیسه درتماس با بسته‌های دیگر صدمه نبیند.

گوشت یخ بسته را نباید بیش ازیکی دو ماه در یخ‌بند نگه داشت. زیرا کیفیت گوشت پایین می‌آید؛ به‌علاوه، از فضای یخ‌بند کمتر استفاده می‌شود.

برای پرهیز از بی‌مصرف ماندن گوشت ــ و سایر مواد ــ یخ بسته، باید روی هر بسته نامِ جنس و تاریخ یخ بستن آن نوشته شود تا همیشه بتوانیم تشخیص دهیم که درهر بسته چیست و چه مدت از عمر آن در یخ‌بند می‌گذرد.

## بازکردن یخ گوشت

بازشدن یخ‌گوشت، برعکس یخ بستن آن، بهتراست به کُندی صورت بگیرد، تا بافت‌گوشت هرچه کمترصدمه ببیند. به‌این دلیل بهترین جا برای باز شدنِ یخِ گوشتی که از یخ‌بند بیرون آمده باشد درون یخچال است، زیرا که باز شدن یخ در فضای سردِ یخچال چندین ساعت طول می‌کشد. گوشت پخته یا یخنی برای پخت و پز احتیاجی به باز شدن ندارد، بلکه می‌توانیم آن را به‌همان صورت یخ بسته در دیگ بار بگذاریم.

## خواباندن گوشت در مایه

گوشتی را که باید کباب یا بریان یا کوره‌پز شود گاهی قبلاً در مایه‌ای می‌خوابانند. این کار، که می‌توان آن را *پروراندن* گوشت هم نامید، ممکن است گوشت را نرم کند یا عطر و مزهٔ آن را تغییر دهد؛ از طرف دیگر، دست‌کم به نظر بعضی از مراجع، پروراندن گوشت در مایه، به‌ویژه اگر مایه نمک داشته باشد، از ارزش غذایی گوشت می‌کاهد، زیرا که مقداری از خونابهٔ گوشت در مایه حل می‌شود و از دست می‌رود. با این حال، این کار نزد بهترین آشپزها هم معمول است.

ترکیب مایه‌ای که برای پروراندن گوشت تهیه می‌شود فرق می‌کند و در جای خود خواهد آمد؛ آنچه اینجا می‌توان گفت این است که برای هر کیلو گوشت حدود یک پیمانه مایه لازم است، و خواباندن گوشت در مایه زمان پخت آن را کوتاه‌تر می‌کند.

## قرمه کردن گوشت

قرمه نوعی کنسرو گوشت گوسفند است که درگذشته برای فصل زمستان تهیه می‌شده است. تهیهٔ آن درگذشته به این صورت بوده است که تمام برش‌های گوشت گوسفند پروار و پُرچربی را، به‌جز برش‌های پرده‌دار مانند دنده و قلوه‌گاه، خرد می‌کردند و با مقدار کمی آب و اندکی نمک در دیگ یا پاتیل مسی می‌جوشاندند تا شهلهٔ گوشت (چربی لای آن) آب شود و گوشت در روغن خودش بپزد؛ سپس گوشت پخته را با روغن در خیک یا خمره می‌ریختند و در هوای زمستانی نگه می‌داشتند. در بسیاری از جاها، از جمله در شهرهای حاشیهٔ کویر، گوشت قرمه را در شکمبهٔ گوسفند یا گوساله می‌ریزند؛ هنگام پخت و پز قرمه را خرد یا ورقه‌ورقه می‌کنند و پوستهٔ شکمبه را دور می‌اندازند. امروز با وسایل جدید نیز می‌توان قرمه تهیه کرد و در یخ‌بند نگه داشت.

## نمک زدن گوشت

هرگاه روی گوشت نمک بپاشیم بافت گوشت خود را جمع می‌کند و خونابهٔ آن راه می‌افتد. این خونابه بخشی از مواد غذایی است که طعم و عطر گوشت به آن بستگی دارد و به این ترتیب به هدر می‌رود؛ اگر بخواهیم گوشت را نگه داریم باید آن را پیش از نمک زدن در روغن تفت بدهیم یا بریان کنیم تا منافذ آن بسته شود و خونابه را در خود نگه دارد. به این دلیل است که گوشت ژیگو و رُست و خورش را پیش از پختن در روغن تفت می‌دهند، و به بیفتک یا استیک هم پس از بیرون آمدن از تابه نمک می‌پاشند.

## پختن گوشت دیرپز

لطافت و پزا بودن گوشت نه تنها به سن چارپا بستگی دارد، بلکه به نژاد آن و طرز نگه داری و تغذیهٔ آن هم مربوط می‌شود. سفتی و ناپزایی گوشت به سبب فراوانی بافت‌های پیوندی وکمبودِ چربی است. به همین دلیل است که کباب کِنجه را غالباً همراه با دنبه به سیخ می‌کشند، تا هنگامِ آتش دیدن گوشت چربی در بافت آن جذب شود و آن را نرم کند. همین کار را با رُست و ژیگو هم می‌توان کرد ــ یعنی می‌توان پیش از پختن با نیش کارد شکاف‌هایی درگوشت داد و در هر شکافی یک تکه شهله یا دنبه گذاشت.

بعضی از آشپزها کمی جوش شیرین به گوشت دیرپز می‌زنند و معتقدند که با این کار گوشت زودتر پخته می‌شود. اگر هم این اعتقاد درست باشد، مراجع بهداشتی جدید استفاده از جوش شیرین را توصیه نمی‌کنند، زیرا که معتقدند جوش شیرین ارزش غذایی گوشت را کم می‌کند؛ به علاوه، مقداری سدیم از جوش شیرین در غذا باقی می‌ماند که بعضی اشخاص از آن پرهیز دارند.

راه واقعی پختن گوشت دیرپز این است که آن را روی آتش ملایم بار بگذاریم و به مدتِ درازی بپزیم. دیرپز بودن گوشت لزوماً دلیل بر بد طعم بودن آن نیست، ولی گوشت سفت پس از پخته شدن هم لطافت گوشت نرم را پیدا نمی‌کند، و بهترین مصرف آن در غذاهایی است که با گوشت چرخ کرده درست می‌شوند.

استیک سفت را می‌توان پیش از بریان کردن کوبید. این کار بافت گوشت را خرد می‌کند، یعنی کاری را که دندان خورنده باید بکند چکش یا گوشت کوب انجام می‌دهد. حکمت «ماشین کردن» استیک (یا به اصطلاح «بیفتک کردن» راسته) هم چیزی جز این نیست و «ماشین بیفتک زنی» برای همین منظور ساخته شده است. راستهٔ نرم و زودپز نیازی به ماشین کردن ندارد.

اگر «ماشین بیفتک زنی» مرتباً شسته وگندزدایی نشود، چرخ دنده‌های آن جای بسیار مساعدی برای رشد و تکثیر انواع میکروب‌های خطرناک خواهد بود. به همین دلیل در سال‌های اخیر این ماشین در اروپا کمابیش منسوخ شده است.

مواد تُردکننده ای هم وجود دارد که زدن آن‌ها به گوشت باعث می‌شود که بافت‌های پیوندیِ گوشت متلاشی شوند. اما نرمی یا تردی حاصل از این کار نوعی حالت خاک مانند دارد که برای بسیاری از خورندگان خوشایند نیست.

از این‌ها گذشته، در بعضی از کشورهای غربی به گاوهای پیر پیش از کشتار آنزیم خاصی تزریق می‌کنند که هنگام پخت و پز باعث نرمی گوشت می‌شود. این گوشت معمولاً حالت ژله‌ای و بی‌مزه‌ای پیدا می‌کند وگویا خوردن آن چندان بهداشتی هم نیست. درهر حال، تزریق این آنزیم ظاهراً هنوز در گاوداری‌های کشور ما رسم نشده است.

خواباندن گوشت استیک لای چند ورقه کیوی (۵–۱۰ دقیقه) آن را نرم و زودپز می‌کند. ازآنجا که تا به‌حال هیچ عیبی برخوردن کیوی گرفته نشده، شاید این بهترین راه آماده کردن گوشت سفت برای

کباب و استیک و اصولاً زودپزکردن گوشت دیرپز باشد. گوجه فرنگی هم تا حدی همین خاصیت را دارد.

## تفت دادن گوشت

گوشت را پیش از پختن غالباً در روغن تفت می‌دهند ــ چه برای خورش و چه برای بخارپز کردن و بریان کردن، و حتی در مواردی برای تنوری کردن. غرض از تفت دادن گوشت این است که منافذ آن بسته شود تا خونابه از آن بیرون نزند و طعم گوشت در خود آن بماند.

اگر مقدار گوشت خورش زیاد باشد تفت دادن آن در یک دیگ دشوار است: گوشت آب می‌اندازد و چنان که باید تفت نمی‌خورد. برای حل این مشکل می‌توان گوشت خرد کرده را دو سه بخش کرد و هر بخش را جداگانه تفت داد. روغن تفت دادن باید هر چه کمتر باشد.

گوشت رُست یا ژیگو را پیش از تفت دادن باید خوب خشک کنیم، وگرنه باعث پریدن روغنِ داغ می‌شود. تمام سطح خارجی گوشت را باید در تابه گرداند و سرخ کرد، ولی اگر بخشی از این سطح بسوزد، طعم سوختگی به آب گوشت منتقل می‌شود و سسی را که می‌توان از این آب درست کرد خراب می‌کند. پیش از گذاشتن گوشت در تابه شعله را پایین بکشید و گوشت را با آتش ملایم تفت بدهید تا عمق تفت خوردگی بیشتر بشود. بعضی از آشپزها کمی پیاز خردکرده یا سیر هم در روغنِ تفت می‌ریزند؛ ولی از آنجا که پیاز و سیر زودتر از گوشت سرخ می‌شود گاهی این کار باعث سوختن پیاز و سیر می‌شود. می‌توان پیاز و سیر را جداگانه سرخ کرد و در آبِ ژیگو ریخت. (نگاه کنید به ژیگو یا رُسبیف در فصل حاضر، صفحهٔ ۲۴۹.)

## بریان کردن گوشت

بریان کردن نوعی کباب کردن است، با این تفاوت که گوشت بریان قبلاً پخته یا نیم‌پز شده است و آن را درکنار یا در زیر شعلهٔ آتش قرار می‌دهند، نه بالای آن. یک نمونه از بریان پزی غذای معروف بریانی اصفهان است، که گوشت پخته و چرخ کرده‌ای است که آن را در کوره هم آتش می‌دهند. گوشت پخته را می‌توان پیش از بردن سر سفره در فر یا زیر شعله (گریل) بریان کرد تا رویهٔ آن طلایی شود.

## یخنی پزی

گوشت ماده‌ای است که پختن آن ممکن است ۳ ساعت یا بیشتر طول بکشد. این کار امروزه با بودن اجاق‌های نفتی و برقی وگازی دشوار نیست، ولی درگذشته باید گوشت را روی اجاق‌های هیزمی بار می‌گذاشتند و برای نگه داشتن آتش پای اجاق می‌ایستادند؛ به این دلیل پختنِ گوشت

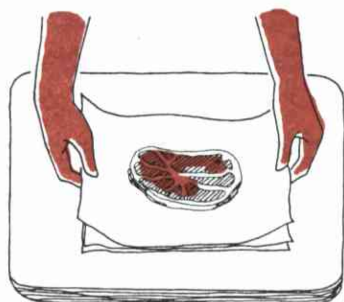
کار آسانی نبوده است. برای رفع این دشواری، در زمان‌های پیش از رواج اجاق‌های جدید، صنفی به نام یخنی‌پز وجود داشت. یخنی‌پز مقدار زیادی گوشت را آب‌پز می‌کرد و گوشت پخته را، که یخنی نامیده می‌شد، می‌فروخت. مردم یخنی را همراه با مقداری آب گوشت می‌خریدند و آن را در تهیهٔ انواع غذاهای گوشتی به کار می‌بردند. به این ترتیب پخت و پز بسیار آسان‌تر می‌شد. پس از آمدن اجاق‌های جدید یخنی پزی رفته‌رفته از میان رفت و فراموش شد.

در زندگی امروزی، که کمبود وقت و شتاب در تهیهٔ غذا یکی از مشخصات بارز آن است، یخنی پزی در خانه زنده شده است؛ به این ترتیب که بعضی از کدبانوها مقداری گوشت را یک‌جا می‌پزند و سپس در کیسه‌های نایلکس در یخ‌بند نگه می‌دارند و هنگام تهیهٔ خورش و انواعِ غذاهای گوشتی این یخنی خانگی را به کار می‌برند. به این ترتیب زمان پخت و پز غذا را می‌توانَ از ۳-۴ ساعت به حدود نیم ساعت کاهش داد.

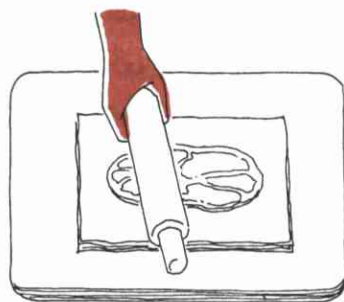
نکته‌ای که در به کار بردن گوشت یخنی باید در نظر داشت این است که این گوشت حتماً باید با مقداری آب همراه باشد؛ زیرا که هنگام پختن یخنی مقداری از اجزای گوشت در آب یخنی حل می‌شود، و اگر یخنیِ بدون آب را در خورش بیندازیم خورش بی‌رمق و کم مزه در می‌آید.

## استیک

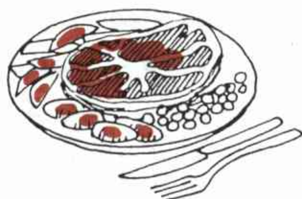
استیک تکه گوشتی است که از یک بخش بسیار نرم و زودپز چارپا ـــ معمولاً راستهٔ گاو جوان ـــ با برش عمود بر الیاف گوشت (روش فرنگی) انتخاب می‌شود و آن را با اندکی روغن در تابهٔ داغ می‌اندازند، و در حقیقت نوعی کباب است. رسم خوردن استیک به شکل امروزی از گاوداران امریکایی برجا مانده است، که گوشت فراوان داشتند ولی از لحاظ وقت و وسایل پخت و پز، از جمله حوصله، معمولاً در مضیقه بودند و گوشت‌شان را در آتش و روی سنگ داغ برای خوردن آماده می‌کردند. تابه‌ای که در آشپزخانه برای سرخ‌کردن استیک به کار می‌رود جانشینِ هیزم و سنگ داغ زمان‌های گذشته است. در تابهٔ استیک روغن بسیار کم به‌کار می‌رود، و گاهی اصلاً به کار نمی‌رود. تابهٔ استیک‌پزی معمولاً از جنس آهن ضخیم یا چدن است، برای آن که پس از تماس با گوشت حرارت خود را نگه دارد. کف بعضی از تابه‌ها را میله میله درست می‌کنند، برای آن که گوشت فقط با چند میلهٔ داغ تماس پیداکند و اثر آن‌ها روی استیک بماند.



استیک را می‌توان لای دو ورق نایلون گذاشت. . .



. . . و با نورد اندکی کوبید



برای سرخ کردن استیک نخست یک تابهٔ سنگین (آهنی یا چدنی) را روی آتش بگذارید تا داغ شود. آنگاه اندکی روغن یا کره در آن بیندازید و بگردانید تا کف تابه را چرب کند، سپس گوشت را کف تابه فرش کنید و منتظر شوید تا خونابه روی آن پیدا شود. در این موقع گوشت را برگردانید و شعله را پایین بکشید. بریان شدن روی دوم استیک هم تقریباً به اندازهٔ روی اول زمان می‌بَرَد. توجه داشته باشید که استیک اگر بیش از اندازه بریان شود خشک و سفت می‌شود. استیک را در سه درجه از پختگی درست می‌کنند و در رستوران‌های فرنگستان معمولاً از خورنده می‌پرسند که استیکِ خود را به چه صورتی می‌خواهد. این سه درجه را می‌توان *خون‌دار* و *آب‌دار* و مغز پخت نامید (← صفحهٔ ۱۲۰۲).
استیک خون‌دار رویهٔ سرخ کرده و مغز خام دارد و اگر آن را با کارد ببریم، خونابه از آن بیرون می‌زند. مغز استیک آب‌دار گُلی کم‌رنگ و خونابهٔ آن بی‌رنگ است. در استیک مغز پخت هیچ اثری از سرخی دیده نمی‌شود و آبی هم از آن بیرون نمی‌زند.

زمان لازم برای پختن استیک بستگی دارد به قطر ورقهٔ گوشت و جنس تابه و این که بخواهیم آن را خون‌دار برداریم یا آب‌دار یا مغز پخت. این کار از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، ولی در هیچ صورتی آتش دادن استیک به این معنی نیست که آن را مانند شامی در روغن بغلتانیم و این رو و آن رو کنیم. پاشیدن نمک را بهتر است به خورندهٔ استیک واگذار کنیم.

اگر استیک از گاو پروار باشد در میان راستهٔ آن رگه‌های سفید چربی به چشم می‌خورد، و می‌توان آن را *راستهٔ مرمری* نامید. مرغوب‌ترین نوع استیک از همین راستهٔ مرمری به دست می‌آید، و می‌توان آن را بدون روغن در تابهٔ چدنی انداخت.

## کباب



گوشت کباب از راستهٔ گوسفند و گاو، یا از ران و شانهٔ بره و گوسالهٔ جوان است، و باید قبلاً بیات شده باشد. گاهی گوشتِ کباب را در مایه‌ای، مانند ماست و پیاز یا آب‌لیمو و پیاز و مانند این‌ها، می‌خوابانند تا طعم مایه را به خود بگیرد و قدری تُردتر شود (برای *خواباندن گوشت در مایه*، نگاه کنید به *صفحهٔ* ۲۴۳). بسیاری از خورندگان، کباب سادهٔ گوشتِ خوب را ترجیح می‌دهند.

کباب یا ورقهٔ نازکی از گوشت است، که *کبابِ برگ* نامیده می‌شود، یا تکه‌هایی است به اندازهٔ گردو یا کمی درشت‌تر و *کباب کِنجه* (یا چنجه) نام دارد. در هر صورت گوشت کباب به سیخ کشیده می‌شود و چند لحظه روی آتش زغال قرار می‌گیرد. گاهی گوشت کباب کنجه را از برش‌هایی غیراز راسته و فیله انتخاب می‌کنند. در این صورت چارپا باید جوان و دارای گوشتِ

نرم باشد. معمولاً لای کنجه‌های گوشت کنجه‌های دنبه یا شهله هم به سیخ می‌کشند تا چربیِ آن گوشت را نرم کند. کباب هم مانند استیک ممکن است خون‌دار، آب دار یا مغز پخت باشد، ولی هرگز نباید زیاد آتش ببیند، وگرنه خشک و سفت می‌شود.

امروز طعم دنبه یا شهله به مذاق بسیاری از اشخاص خوش نمی‌آید. به جای این‌ها می‌توان کرهٔ آب کرده، یا حتی روغن مایع به‌گوشت کبابی مالید. این کار را می‌توان در روند کباب کردن گوشت ۲-۳ بار تکرار کرد تا گوشت مقداری چربی جذب کند. در مورد گوشت کبابی کم چربی این کار لازم است، وگرنه کباب خشک در می‌آید.

به گوشت کبابی پیش از آتش دادن نمک نباید پاشید، زیرا که نمک باعث جمع شدن بافت گوشت و بیرون آمدن خونابهٔ گوشت می‌شود. در نتیجه کباب هم خشک می‌شود و هم مقداری از مزهٔ خود را از دست می‌دهد. به این دلیل همیشه بهتر این است که نمک را پس از برداشتن کباب از روی آتش روی آن بپاشند، یا این که اصولاً بدون نمک سر سفره بگذارند تا خورنده به کباب خود نمک بزند.

آنچه در مورد نمک گفته شد مربوط به کباب برگ و کباب کنجه و مانند این‌هاست و در مورد کباب کوبیده صادق نیست. به مزاج کباب کوبیده همیشه اندکی نمک زده می‌شود.

## نگه‌داری گوشت پخته

گوشت پخته را البته در یخچال نگه می‌داریم، ولی باید آن را پیش از سرد شدن در ظرفِ دربسته‌ای گذاشت یا در کیسهٔ نایلکس پیچید تا در معرض باکتری‌های فاسد کننده قرار نگیرد. پس از سرد شدن گوشت می‌توان آن را به یخچال منتقل کرد.

این تصور در میان بعضی از مردم وجود دارد که گوشت در ظرف دربسته «عرق می‌کند»، و عرق باعث فساد می‌شود. ولی عامل فساد موجودات زندهٔ ذره بینی (میکروارگانیسم‌ها) هستند، نه عرق گوشت. البته میکرو ارگانیسم‌ها در محیط مرطوب بهتر فعالیت می‌کنند، و احتمالاً همین امر باعث پیدا شدن آن تصور شده است.

## گرم کردن گوشت پخته

اگر بخشی از ژیگو یا رسبیف در یخچال مانده باشد، فقط به اندازهٔ مصرف از آن ببُرید وگرم کنید، چون گرم کردن دو باره و سه باره گوشت را ضایع می‌کند. اگر ژیگو سس داشته باشد، نخست سس را گرم کنید و سپس ورقه‌های ژیگو را در آن بگذارید. اگر سس نباشد، اندکی آب در ظرفِ دردار پای گوشت بریزید، درِ ظرف را بگذارید، و شعله را پایین بکشید. فر موج پز (مایکروویو) برای گرم‌کردن گوشت، و غذای سرد به طورکلی، وسیلهٔ خوبی است (برای این کار نگاه کنید به فصل فرِموج پز، صفحهٔ ۱۸۰۷).

## بُریدن گوشت پخته


ورقه ورقه کردن ران با کارد برش

گوشت پخته را می‌توان در آشپزخانه یا سر سفره برید. بریدن گوشت سر سفره بیشتر در شام نشسته و تشریفاتی مرسوم است. در شام ایستاده گوشت را باید در آشپزخانه برید، چون که سر سفره فرصتی برای این کار نیست.

برای بریدن گوشت کارد بلند و نازکی لازم است، که باید تیز شود. طرز تیز کردن کارد با کارد تیزکن (مصقل) در تصویر صفحهٔ ۱۷۸ نشان داده شده است. گوشت سرد را بهتر می‌توان برید و بریدن گوشت داغ غالباً باعث خرد شدن آن می‌شود. اگر بخواهیم گوشت را گرم ببریم، باید ۱۰–۱۵ دقیقه پس از بیرون آمدن آن از فر این کار را بکنیم. به این ترتیب احتمال خرد شدن گوشت کمتر خواهد بود. راه دیگر این است که گوشت را پس از سرد شدن ببریم، سپس هنگام چیدن سفره اندکی سس یا روغن روی آن بدهیم و آن را چند دقیقه در فر داغ بگذاریم، همین قدر که گرم شود.

در هر حال گوشت را باید در جهتِ خلاف رشته‌های خودِ گوشت برید؛ یعنی کارد باید رشته‌ها را قطع کند، وگرنه گوشت رشته رشته می‌شود. گوشت را روی تخته بگذارید، با یک دست آن را نگه دارید و با دست دیگر کارد را مانندِ اره در خلاف جهت رشته‌های گوشت روی آن بکشید، ولی فشار نیاورید. هر ورقه‌ای را که می‌برید بخوابانید. اگر احتمال نمی‌دهید تمام گوشت خورده شود، فقط به مقدار لازم ببرید، چون نگه داری گوشت یک پارچه آسان‌تر است. گوشتِ بریده شده را به همان ترتیبی که هست از روی تخته توی دیس بلغزانید.

## ژیگو یا رُسبیف؟



ژیگو (gigot) در زبان فرانسوی به معنای ران بره و گوسفند و بز است، ولی در زبان فارسی این کلمه غالباً به ران پختهٔ گوساله اطلاق می‌شود. دلیل این امر هر چه باشد بحث لغوی است و چندان ربطی به آشپزی ندارد؛ واقعیت این است که وقتی ما فارسی زبان‌ها از ژیگو سخن می‌گوییم منظورمان چیزی است که فرانسوی‌ها آن را رسبیف (rosbif) می‌نامند، و این هم درحقیقت صورت فرانسوی نوعی غذای انگلیسی است که خود انگلیسی زبان‌ها آن را روست بیف (roast beef) می‌نامند ــ یعنی گوشت گاو تنوری یا بریان.

ولی میان ژیگوی ایرانی و رسبیف فرانسوی یک تفاوت دیگر هم وجود دارد، و آن این است که

رسبیف در حرارت خشک ــ در فِر ــ پخته می‌شود و ژیگو در دیگ، با آب کم و آتش ملایم. در واقع پخت و پز با حرارت خشک، یا تنوری کردن گوشت، در آشپزخانهٔ ایرانی هرگز رایج نشده است.

دستور تنوری کردن یا کوره پزکردن گوشت (رسبیف) و دیگ پزکردن گوشت (ژیگو) در جای خود خواهد آمد. آنچه اینجا می‌توان گفت این است که گوشت ژیگو (دیگ‌پز) و گوشت رسبیف (تنوری) از برش‌های متفاوتی انتخاب می‌شوند. به طورکلی برش‌های ناحیهٔ پشت چارپا، یعنی شانه و پشت مازه و بالای قلوه‌گاه وکعب ران برای کوره‌پزکردن مناسب شناخته می‌شوند، و برش‌های ناحیهٔ زیرین، یعنی دست و سینه و دنده و گردن و ران برای دیگ‌پزکردن.

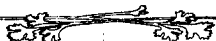
گوشت ژیگو یا رسبیف را باید دو سه ساعتی پیش از پخت و پز از یخچال بیرون آورد تا هوای آشپزخانه را بگیرد. ژیگو را باید نخست در روغن تفت داد و سپس در دیگ بار گذاشت تا سطحِ آن برشته و منافذش بسته شود. بعضی از آشپزها با گوشت رسبیف (تنوری) هم همین کار را می‌کنند.

برای تنوری کردن گوشت، حرارت فِر باید میان ۱۷۰ تا ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد باشد. مدتِ پخت به جنس گوشت و سنِ چارپا و قطرگوشت و درجهٔ پختگی بستگی دارد. گوشت تنوری را هم بعضی از خورندگان خون‌دار می‌پسندند و بعضی مغز پخت. نوعی دماسنج (مانند *شاخک حساس* در فر موج پز) برای گوشت تنوری وجود دارد که میلهٔ آن را درگوشت فرو می‌کنند، به طوری که سرِ میله در مرکز گوشت قرار می‌گیرد. هرگاه دماسنج حرارت مرکز گوشت را برابر با حرارت فر نشان دهد، گوشت پخته است. اما آشپزهای با تجربه با دید زدن گوشت و دست زدن به آن درجهٔ پختگی را تشخیص می‌دهند. اگر سطح خارجی گوشت برشته و بدنهٔ آن سفت باشد، گوشت مغز پخت شده است. اگر بدنه حالت لاستیکی داشته باشد، خون‌دار است. با فروکردن یک میله در گوشت هم می‌توان به درجهٔ پختگی آن پی برد: اگر خونابهٔ سرخ رنگ بیرون زد، گوشت خون‌دار است؛ اگر خونابه کم رنگ باشد، آب‌دار است؛ اگر بی‌رنگ و اندک باشد، مغزپخت است.

گوشت تنوری یا کوره‌پز باید با حرارت خشک پخته شود. اگر در بافت گوشت چربی کافی وجود داشته باشد و سطح آن را هم یک لایهٔ چربی پوشانده باشد، حرارت خشک باعث خشکیدگی و سفتی گوشت نمی‌شود. اگر گوشت کم چربی باشد، و به ویژه اگر سطح آن پوشش کافی نداشته باشد، باید در جریان پخت چند بار از روغن خود گوشت که در ظرف زیر آن جمع می‌شود روی آن بدهیم. برای این کار نوعی *آب‌دزدک* یا *پوآر* با لولهٔ بلند ساخته‌اند که با آن می‌توان روغن را برداشت و روی گوشت ریخت؛ این کار را با یک قاشق دسته بلند هم می‌توان انجام داد.

اگر بدنهٔ گوشت تنوری چربی نداشته باشد، می‌توان چند تکهٔ کوچک دنبه یا شهله را با نیش‌کارد در آن فروکرد. این کار به نرمی و لطافت رسبیف کمک می‌کند.

## سفید کردن گوشت



در آشپزی فرنگی گاهی گوشت را پیش از پخت و پز به اصطلاح «سفید می‌کنند». منظور از سفید

کردن در اینجا این است که گوشت یک پارچه را در دیگ آبی که روی آتش تیز می‌جوشد می‌گذارند و پس از آن که آب باز به جوش آمد و یکی دو جوش زد برمی‌دارند و در آب‌کش زیر آب سرد می‌شویند. سپس این گوشت را مانند گوشت خام در نظر می‌گیرند و آن را به همان ترتیب به کار می‌برند. عقیدهٔ آشپزهای فرنگی این است که این کار چند خاصیت دارد. اول این که کف گوشت گرفته می‌شود و خورش یا سس صاف‌تر در می‌آید. دوم این که گوشت در آب جوش خود را جمع می‌کند و شیره‌اش را در خود نگه می‌دارد. سوم این که بریدن آن روی تخته آسان‌تر می‌شود. شاید این نکات در مورد همهٔ برش‌های گوشت صادق نباشد، ولی در مورد بعضی از انواع اندرونه، به ویژه مغز و سیرابی و شیردان یقیناً صادق است.

## آرایش گوشت

آرایش گوشت طبعاً به شیوهٔ پختن گوشت بستگی دارد. قطعهٔ بزرگ گوشت، مانند برهٔ درسته یا ران گوسفند یا ژیگوی گوساله به آرایش خاصی نیاز ندارد، جز این که رنگ آن باید برشته و پخته باشد. اگر آب و روغنی را که در سینی فر جمع می‌شود با کمی کارامل سیاه مخلوط کنیم و با قلم مو روی گوشت بمالیم، رویهٔ گوشت جلای قهوه‌ای رنگی پیدا می‌کند.

گاهی ران یا ژیگو را پس از خنک شدن به دقت ورقه ورقه می‌کنند، سپس ورقه‌ها را باز به شکلِ اصلی در می‌آورند (حالا اگر عیناً به صورت اول در نیامد هم نیامده است) و روی آن‌ها از سس پر رنگی که با آب خود گوشت درست شده است می‌مالند و سپس چند دقیقه در فر داغ گرم می‌کنند. این کار کشیدن گوشت را در بشقاب، به ویژه در شام ایستاده، بسیار آسان‌تر می‌کند.

در کنار گوشت پخته، یا در ظرف جداگانه‌ای، همیشه مقداری تره‌بار پخته گذاشته می‌شود (برای انتخاب تره بار پای گوشت نگاه کنید به فصلِ *تره‌بار*، صفحهٔ ۳۲۰).

همچنین برای گوشت همیشه نوعی سس پیش بینی می‌شود، که یا آن را روی گوشت می‌دهند یا در ظرف جداگانه‌ای کنار دیس گوشت می‌گذارند.

چنان که در موارد دیگر هم مکرر گفته شده است، پاشیدن کمی جعفری یا گشنیز ساطوری روی گوشت آرایش سادهٔ خوبی است (برخلاف یک بغل جعفری با ساقه و شاخه، که گاهی به رغم سلیقهٔ نگارنده زیر گوشت چپانده می‌شود).





# فصل هفدهم: مرغ

مرغ زمانی غذای بسیارگرانی بود، ولی امروز با تولید انبوه از ارزان‌ترین مواد پروتئینی است (البته منظور این نیست که مرغ اصولاً غذای ارزانی است). به سبب تغذیهٔ یک نواخت در تولید انبوه، مزهٔ گوشتِ مرغ افت کرده است و به خوبی مرغ خانگی یا رسمی نیست، ولی بسیار زودپزتر است. اما مرغی هم که بهتر تغذیه شده باشد گاهی به بهای گران‌تر در بازار به دست می‌آید.

مرغ امروز در برخی از فروشگاه‌ها به صورت درسته یا خُرد کرده عرضه می‌شود، به طوری که، برحسب نیاز آشپز یا سلیقهٔ خورنده، می‌توان ران یا سینه یا بال یا دل و جگر مرغ را از بازار خرید.

چربی مرغ بیشتر در پوست و دنبالچهٔ آن جمع می‌شود؛ بنابرین اگر این‌ها را از مرغ جدا کنیم، گوشت نسبتاً بی‌چربی به دست می‌آوریم، که این روزها مراجع بهداشتی آن را توصیه می‌کنند.

برای بعضی از غذاها، مانند شنیتسل یا فسنجان باید استخوان مرغ را گرفت؛ ولی در استخوانِ مرغ ژله و مواد غذایی فراوانی هست که با جوشاندن در آب حل می‌شود و می‌توان آن را در یخچال نگه داشت و در درست کردن سوپ و سس و آش به کار برد. از فروشگاه‌هایی که مرغ خرد کرده می‌فروشند استخوان مرغ را هم به بهای نسبتاً ارزان می‌توان خرید و برای درست کردنِ آب مرغ و ژله به‌کار برد.

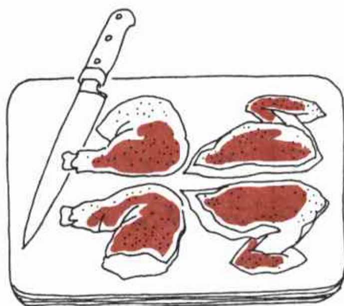
برخلاف تصور برخی از بانوان محترم، خریدن استخوان مرغ به هیچ وجه موجب سرافکندگی نیست، بلکه دلیل برکدبانوگری است. تکه‌های مرغ پخته را می‌توان در آب غلیظ مرغ در یخچال گذاشت تا ژله ببندد؛ به این ترتیب مرغ پخته را می‌توان بیش از یک هفته در یخچال نگه داشت.

در این فصل گذشته از مرغ به پرندگان اهلی و خوردنی دیگر، یعنی *بوقلمون*، *اردک* و *غاز* هم خواهیم پرداخت.

## سان سان کردن مرغ

اگر می‌خواهید مرغ را قطعه قطعه کنید (نویسندهٔ *رسالهٔ آشپزی دورهٔ صفوی* می‌گوید *سان سان* کنید، و ما هم کم‌کم اصطلاح او را رایج خواهیم کرد)، شکم آن را از مخرج تا زیر گردن بشکافید

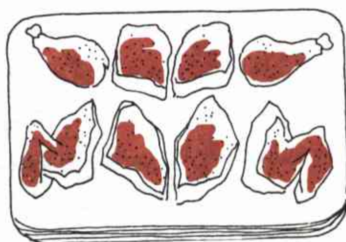
(استخوان سینه را می‌توانید قیچی کنید). به این ترتیب شکم مرغ سفره می‌شود و بیرون آوردن اندرونهٔ آن کار ساده‌ای است. اما اگر مرغ را درسته می‌پزید، شکاف را از مخرج تا زیر استخوانِ سینه باز کنید، به اندازه‌ای که بتوانید دست خود را داخل شکم مرغ کنید. توی شکم، سنگ‌دان را که جسم گِرد و سفتی است بگیرید و بکشید؛ بیشتر اندرونه با سنگ‌دان بیرون می‌آید. آنگاه بیخ چینه‌دان را، که به گلوی مرغ وصل است، بگیرید و بکشید. سپس با نوک کارد باقیماندهٔ شش‌ها را، که به دیوارهٔ سینه چسبیده است، بتراشید.



چارپاره

اگر از دل و جگر مرغ استفاده می‌کنید، نخست روی تختهٔ کار زَهره را با دقت لازم از دل و جگر جدا کنید، به طوری که زهراب آن نریزد و دل و جگر را آلوده نکند. سنگ‌دان را با برش طولی ببرید و مانند کتاب باز کنید. توی آن را خالی کنید و پوست درون آن را بکَنید.

دنبه یا کیسهٔ چربی بیخِ دُم مرغ در گذشتهٔ نه چندان دور از مرغوب‌ترین جاهای مرغ به شمار می‌رفت و مشتری‌های خاص خود را داشت، ولی امروز با پرهیزی که بسیاری از مردم از چربی حیوانی دارند، دنبهٔ مرغ را غالباً می‌بُرند و دور می‌اندازند ــ در هر حال اختیار با شماست.



هشت پاره

روش معمول «سان سان» کردن یا قطعه قطعه کردنِ مرغ به این صورت است:

بال را می‌کشید و بیخ آن را می‌برید، سپس با پیچاندنِ بال آن را از مفصل جدا می‌کنید و با کارد پیوندها را می‌بُرید. با ران‌ها هم همین کار را می‌کنید ــ مگر وقتی که بخواهید آن‌ها را به صورت شنیتسل درآورید. در آن صورت سینه را از استخوان جدا می‌کنید و همراه با ران می‌بُرید. اگر استخوان سینه را قیچی کرده‌اید استخوان پشت را هم می‌توانید با کارد یا ساطورِ کوچک از طول نصف کنید. آنگاه قطعه‌ها را زیر آب سرد بشویید، لَس و لوس آن‌ها را بگیرید و آن‌ها را لای حولهٔ کاغذی یا پارچه‌ای خشک کنید، یا در آب‌کش بگذارید تا آب آن‌ها برود.

◄ از آنجا که آلودگی‌های مرغ خام ممکن است باعث مسمومیت و بیماری دستگاه گوارش شود، پس از پاک کردن و خرد کردن مرغ باید تختهٔ کار و حوضچهٔ ظرف‌شویی را به دقت شست.

## کندن پوست مرغ

بیشتر چربی مرغ در پوست آن است. به این دلیل کسانی که از خوردن چربی حیوانی پرهیز

دارند ترجیح می‌دهند مرغ را بدون پوست بپزند. همچنین، گویا بیشتر هورمونی که در مرغ‌داری‌ها به خورد مرغ می‌دهند در پوست وگردن آن جمع می‌شود، و خوردن این هورمون مخاطراتی دارد. به این دلیل بسیاری از مردم از پوست و گردن مرغ هم مانند دنبهٔ آن صرف نظر می‌کنند.

برای کندن پوست مرغ هم آن را روی تختهٔ کار می‌اندازید و سینه و پشتش را با کارد تیز از بالا تا پایین شکاف می‌دهید، سپس انگشتان خود را در زیر پوست می‌لغزانید و به طرف ران پیش می‌روید. آنگاه پوست را مانند دو پاچهٔ شلوار از ران‌ها بیرون می‌کشید.

## گرفتن استخوان مرغ

اگر مرغ را برای خوراک یا خورش یا لای پلو می‌خواهید، استخوان آن را می‌توانید پس از پخته شدن بگیرید؛ این کار آسان است. گرفتن استخوان مرغ خام هم، برای جوجه‌کباب بی‌استخوان مثلاً، به روش زیر دشوار نیست:

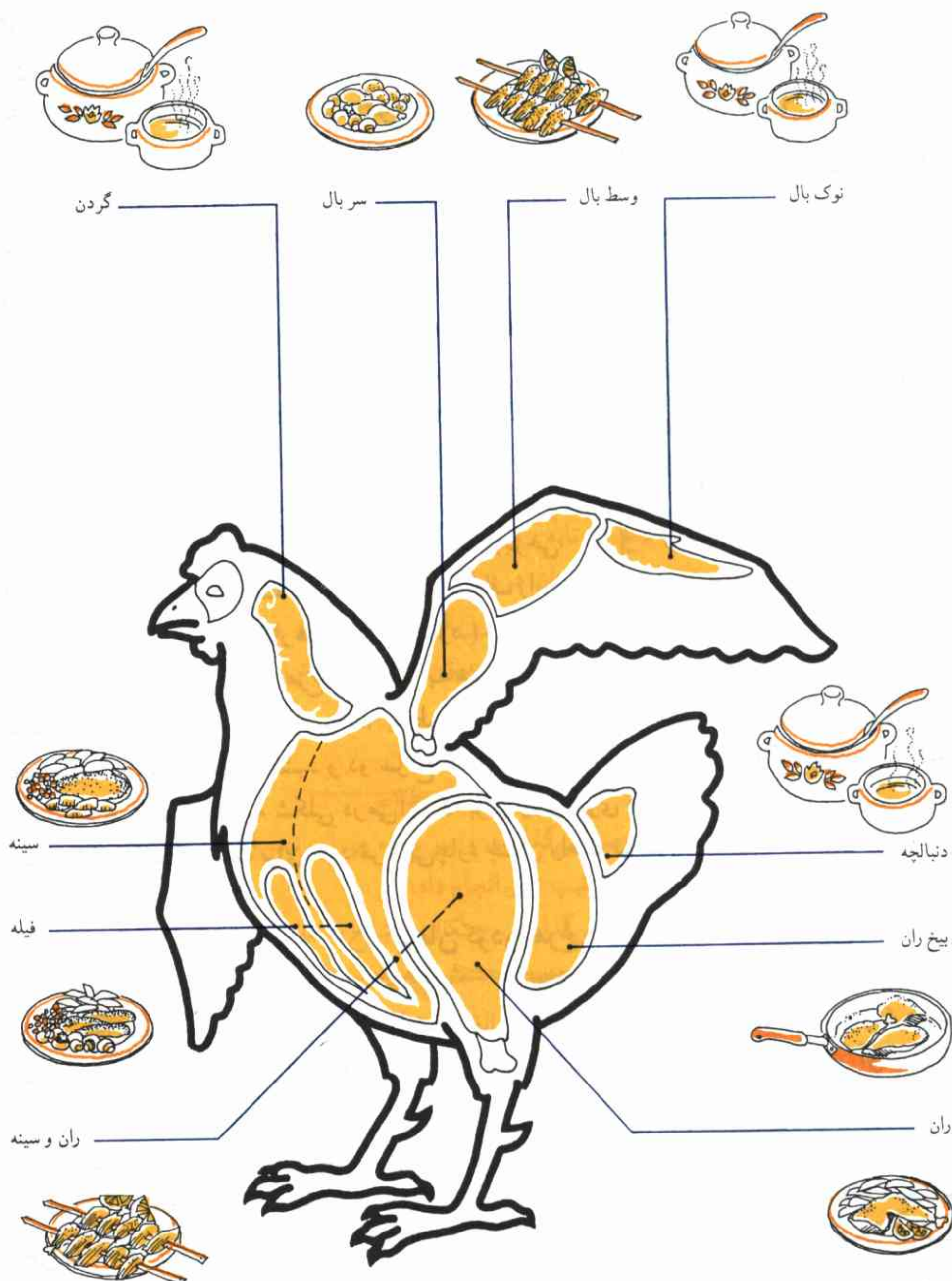
نخست *کارد استخوان‌گیری* را تیز می‌کنید، آنگاه مرغ را روی تختهٔ کار روی سینه می‌خوابانید و با کارد پشت او را از بالا تا پایین می‌شکافید. سپس نوک کارد را روی استخوان پشت می‌لغزانید و ورقهٔ گوشت را پس می‌زنید، به طوری که استخوان برهنه شود. اکنون گردن را از بیخ می‌برید و ورقهٔ گوشت را مثل پیراهن از شانهٔ مرغ پایین می‌کشید. این کار را با انگشت‌ها انجام می‌دهید، و هر جا گوشت به استخوان بند باشد با نوک کارد آن را آزاد می‌کنید. اکنون مرغ را برگردانید و نوک کارد را از پایین تنه به زیر گوشت ببرید و روی استخوان بلغزانید و ورقهٔ گوشت را پس بزنید. سپس مرغ را برگردانید و همین کار را روی سینه انجام بدهید. به این ترتیب گوشت مرغ را می‌توان مانند لباس از تن استخوان درآورد.

بال جدا شدهٔ مرغ را در سطح داخلی یک شکاف طولی بدهید و استخوان را از آن بیرون بکشید. ران جدا شده را هم به همین صورت شکاف بدهید و با کارد گوشت را از روی قلم پس بزنید و قلم را بیرون بکشید.

مسلط شدن بر این طرز کماببش «حرفه‌ای» گرفتن استخوان مرغ قدری تمرین لازم دارد؛ ولی این تمرین پُرخرج نیست، چون گوشت مرغ به هر صورتی باقی بماند قابل پختن و خوردن خواهد بود.

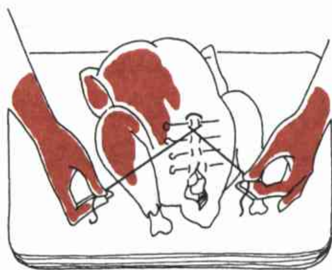
## مرغ شکم گرفته

شکم‌گرفته (یا در واقع «کُم گرفته») اصطلاح مردم جنوب است، که در مورد مرغ و ماهی یک‌سان به‌کار می‌رود. (این مردم با آن که مرغ و ماهی را از هم تمیز می‌دهند میان آن‌ها تبعیضی قایل نمی‌شوند.) منظور پُرکردن شکم است از موادی مانند آلو و مغزگردو و مغز بادام و سبزی و مانند این‌ها، و پختن مرغ یا ماهی با شکم بسته یا دوخته. (اصطلاح قدیم‌تر مرغِ


گردن
سر بال
وسط بال
نوک بال
سینه
دنبالچه
فیله
بیخ ران
ران و سینه
ران

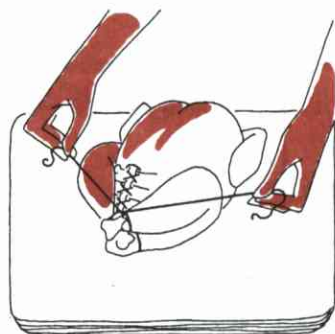
مسمّن است، که به معنای مرغ سنگین شده است.)

شکم گرفتن را باید برای لحظات آخر پیش از پخت و پز گذاشت، از این جهت که مرغ شکم گرفته اگر مدتی بماند احتمال فساد در مواد توی شکمِ آن زیاد خواهد بود. حتی توی یخچال هم سردی فضا دیر به توی شکم مرغ سرایت می‌کند.



دوختن شکاف شکم

هنگام درآوردن اندرونهٔ مرغ باید شکم را طوری بشکافید که دهانهٔ آن از ریخت نیفتد؛ یعنی فقط با یک شکاف طولی باز شود. حفرهٔ شکم را نباید زیاد پر کنیم، چون مواد توی شکم موقع پختن باز می‌شوند و جای بیشتری می‌خواهند. پس از پرکردن شکم دو خلال دندان در این ور و آن ور شکاف شکم فروکنید، به طوری که دو سر هر خلال به اندازهٔ یک سانتی‌متر بیرون باشد. اکنون یک تکه نخ پَرْک از زیر دو سر بالای خلال‌ها بگذرانید و شکاف را هم بیاورید؛ سپس دو سر نخ را از زیر دو سرِ پایین خلال‌ها بگذرانید و پس از کشیدن گره بزنید. (برخی از کدبانوها ترجیح می‌دهند مانند جراحان شکاف را با سوزن و نخ بدوزند. این کار هیچ مانعی ندارد.)



بستن پاها

اکنون دو انتهای پاهای مرغ را با نخ به هم ببندید.

یک تکه نخ دورگردن مرغ گره بزنید، به طوری که دو سرِ آن آزاد باشد. آنگاه مرغ را روی سینه بخوابانید وگردن را عقب بکشید و دو سر نخ گردن را از زیر بال‌ها بگذرانید وگره بزنید. به این ترتیب مرغ شکم گرفته به شکلی درمی‌آید که برای رفتن توی فر و سپس آمدن روی دیس آماده است (اگرچه ممکن است برای خود مرغ بی‌چاره چندان راحت نباشد).

## بریان کردن مرغ

مرغ درسته را می‌توان شکم گرفته یا شکم خالی بریان یا تنوری کرد. (منظور از بریان کردن در اینجا چرخاندن مرغ در کنار آتش است. از آنجا که مرغ امروزی زودپز است، پختن آن پیش از بریان کردن لزومی ندارد.)

نیم ساعت پیش از گذاشتن مرغ توی فر یا جلو آتش درون و بیرون آن را نمک بپاشید و پس از حدود ۲۰ دقیقه آن را آب بکشید و خشک کنید. فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. اگر مرغ را شکم خالی بریان می‌کنید، پیش از آتش دادن یا گذاشتن در فر به دیوارهٔ شکم آن کمی روغن یا کره بمالید و مرغ را روی شبکهٔ سیمی در سینی فر بگذارید (یا به سیخ گردان فر بکشید) و

پس از بستن درِ فر حرارت آن را تا ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد پایین بکشید.

مرغ جوان خوب در مدتی کمتر از ۴۵ دقیقه در فر می‌پزد. نشانهٔ پخته بودن مرغ این است که اگر یک خلال دندان در ران آن فروکنید آب زلال از آن بیرون می‌آید، و اگر ران را حرکت بدهید حس می‌کنید که دارد از مفصل جدا می‌شود.

از آنجا که مرغ امروز زودپز است، مدت پخت آن در فر ممکن است برای برشته شدن پوستِ آن کافی نباشد. برای آن که پوست مرغ بریان رنگ و جلا بگیرد، می‌توانید ۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت آن را از فر بیرون بیاورید و با قلم‌مو کمی کارامل عسلی یا خود عسل روی آن بمالید (← *کارامل*، صفحهٔ ۲۱۳)، سپس اندکی آرد یا گرد نان روی آن بپاشید و مرغ را به فر برگردانید. در لحظات آخر پخت حرارت فر را بالا ببرید و از روغن مرغ که در سینی جمع می‌شود روی مرغ بدهید. مرغ را بهتر است همیشه با پوست بریان کنیم، وگرنه گوشت آن خشک می‌شود.

پس از بیرون آوردن مرغ از فر، نخ‌ها را قیچی کنید و با خلال‌ها دور بیندازید.

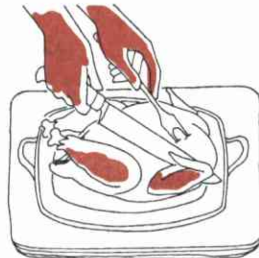
## سرخ کردن مرغ

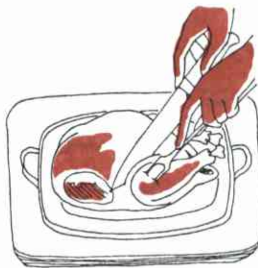
سرخ کردن مرغ در روغن داغ در تابه روشی است که برای سینهٔ جوجه یا مرغ جوان مناسب است. مرغ آب‌پز یا نیم‌پز را هم می‌توان در روغن تفت داد، ولی اگر مرغ پوشش آرد یا گردِ نان نداشته باشد یا زمان تفت دادن زیاد شود، رویهٔ مرغ خشک و سفت خواهد شد. به هر حال برای سرخ کردن مرغ تابه باید جادار، روغن به عمق ۱-۲ سانتی‌متر، و آتش کمی تیز باشد.

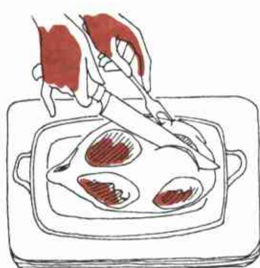
## بریدن مرغ بریان

مرغ درسته را به پشت روی دیس می‌گذارند و سر سفره می‌آورند. اگر میزبان بخواهد شخصاً مرغ را ببُرد، این کار را می‌توان به ترتیب زیر انجام داد:

یک بشقاب بزرگ کنار دیس مرغ می‌گذارید. چنگال *دوشاخ* را در ران مرغ فرو می‌کنید و با کاردِ


جدا کردن بال


جدا کردن ران


برش برداشتن از سینه

برش بیخ ران را می‌برید و ران را در بشقاب می‌گذارید. همین کار را با ران دیگر و بال‌ها می‌کنید. سپس چنگال را در جناغ سینه می‌گذارید و با کارد گوشت سینه را در دو سه ورق از استخوان جدا می‌کنید و توی بشقاب می‌کشید. آنگاه بشقاب را دور میز می‌گردانید. این کار در شامِ نشسته و تا حدی تشریفاتی صورت می‌گیرد.

آنچه دربارهٔ پاک کردن و پختَ و پز مرغ در فصل حاضر گفته شد در مورد سایر پرندگان مانند *اردک* و *غاز* و *بوقلمون* هم کمابیش صادق است؛ نکات مربوط به هرکدام درجای خود خواهد آمد.

## کباب کردن مرغ

یعنی گذاشتن مرغ با استخوان یا بی‌استخوان در تماس مستقیم با آتش، به مدت کوتاه، همین قدرکه رویهٔ گوشت مرغ طلایی و مغز آن سفید شود؛ این را اصطلاحاً *جوجه‌کباب* می‌نامیم، هرچند مرغ زیاد جوجه نباشد.

مرغ یا جوجه را می‌توان ساده کباب کرد یا قبلاً در نوعی مایه خواباند. این مایه معمولاً ترکیبی است از روغن، سرکه یا آب لیمو یا ماست، پیاز، سیر، و سبزی‌های معطر و اندکی زعفران که مرغ را پیش از آتش دادن از یک ساعت تا ۲۴ ساعت در آن می‌خوابانند. برای نرم کردن جوجه‌کبابِ ساده، می‌توان کمی کرهٔ آب کرده یا روغن به آن مالید و این کار را روی آتش تکرارکرد. چند نوع سس هم برای مالیدن روی جوجه کباب درست می‌کنند که در جای خود می‌آید.

## پختن مرغ در ورق آلومینیوم

مرغ درسته یا قطعه‌ای از مرغ را می‌توانیم در ورق آلومینیوم (فویل) بپیچیم و در فر بگذاریم. این کار پختن مرغ را آسان می‌کند، ولی نتیجهٔ آن با مرغی که برهنه بریان شده باشد یکی نیست؛ زیرا که ورقهٔ آلومینیوم نفوذ ناپذیر است و تا حدی مانند دیگ عمل می‌کند. در نتیجه مرغ بخارپز می‌شود و قدری نرم و آب‌دار درمی‌آید. لازم است یادآوری کنیم که مراجع بهداشتی اخیراً به کار بردن ورق آلومینیوم را در کوره‌پزکردن غذا توصیه نمی‌کنند.

پوست این مرغ را هم می‌توانید به همان ترتیبی که در مورد مرغ بریان گفته شد جلا بدهید و سپس کمی روغن یا کرهٔ داغ روی آن بریزید. ظاهر آن با مرغ بریان چندان تفاوتی نخواهد داشت.

## آب‌پز کردن مرغ

آب‌پزکردن مرغ این ویژگی را دارد که گذشته از گوشت مرغ پخته آب مرغ هم از آن به دست

می‌آید، که می‌توان در یخچال نگه داشت و در آشپزی مصرف فراوان دارد.

مرغ پاک‌کرده و شسته را، درسته یا قطعه قطعه شده، باکمی آب سرد در دیگ دَر باز روی آتشِ تیز به جوش می‌آوریم وکف مرغ را می‌گیریم، سپس نوعی ادویهٔ نکوبیده (معمولاً چند دانه فلفل سیاه درسته) و یک بستهٔ چارسبزی (← فرهنگ *واژه‌ها و اصطلاح‌ها*) در دیگ می‌اندازیم و آتش را کم می‌کنیم. گاهی خود مرغ آب پس می‌دهد و ریختن آب روی مرغ لازم نیست. اگر بخواهیم مرغ کمتر آب پس بدهد، باید آن را پیش از پختن در روغن تفت بدهیم.

مدت زمان پخت برحسب جنس مرغ فرق می‌کند. مرغی که امروز در بازار عرضه می‌شود در کمتر از ۳۰ دقیقه می‌پزد؛ پختن مرغ رسمی ممکن است تا ۳ ساعت زمان ببرد.

پس از پختن مرغ می‌توانیم آن را استخوان بگیریم و برای انواع مصرف‌ها ــ مانند خوراک، ساندویچ، سالاد، سوپ، و آش ــ نگه داریم (پای مرغ را معمولاً با استخوان نگه می‌دارند). سپس استخوان را می‌توان به دیگ برگرداند و جوشاندن آن را ادامه داد تا آب مرغ مایه‌دارتری به دست آید. آب مرغ در یخچال می‌بندد و می‌توان تا چند روز آن را نگه داشت.

◄ لایهٔ چربی آب مرغ در یخچال می‌بندد و آب مرغ را از فساد حفظ می‌کند؛ هنگام مصرف می‌توان آن را برداشت و دور ریخت.

## بخارپز کردن مرغ

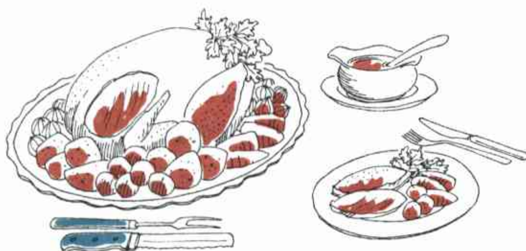
مرغ را اگر در دیگ روی آتش بگذاریم مقداری آب پس می‌دهد و روی آتش ملایم در آبِ خودش پخته می‌شود؛ ولی اگر بخواهیم مرغ را بدون آب بخارپز کنیم باید آن را نمک و فلفل بزنیم، در دیگ بر دیگ بپزیم، یا در آب‌کش پایه دار کوچکی توی دیگ بگذاریم، سپس کمی آب در دیگ بریزیم و روی آتش ملایم به جوش بیاوریم. پختن مرغ بخارپز ۳۰-۳۵ دقیقه طول می‌کشد. (دربارهٔ دیگ بردیگ نگاه کنید به فصل *آشپزخانه*، صفحهٔ ۱۷۴؛ و نیز ← فرهنگِ *واژه‌ها و اصطلاح‌ها*.)

## آرایش مرغ پخته

آرایش مرغ بریان درسته، اگر پوست آن به اندازهٔ کافی رنگ گرفته باشد، کار آسانی است. کافی است که مرغ را در دیس بگذارید وکمی تره‌بار پخته با رنگ‌های گوناگون ــ مانند سیب زمینی و هویج و اسفناج یا نخود سبز ــ درکنار آن بچینید. دیس باید به اندازهٔ کافی بزرگ باشد تا این مواد به هم فشار نیاورند و خود مرغ هم از لحاظ جا در مضیقه نباشد.

از مرغ بریان یاکوره‌پز انتظار می‌رود که پوست عسلی پر رنگی داشته باشد. برای به دست آوردنِ این رنگ می‌توان پیش ازگذاشتن مرغ توی فر داغ اندکی کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) روی پوستِ

مرغ مالید. باید در نظر داشته باشیم که پوست مرغ پخته روغن پس می‌دهد، و از این رو مالیدنِ کارامل ــ که محلول آبی است ــ روی آن مقدور نیست. اما اگر پوست مرغ کم‌رنگ در آمد، می‌توان اندکی گرد شکر (خاکه قند یا شکر قنادی) روی آن پاشید و آن را چند دقیقه در فر بسیار داغ گذاشت. به‌این ترتیب گرد شکر ذوب و مبدل به کارامل می‌شود و به پوست مرغ رنگ عسلی پخته‌ای می‌دهد. البته اگر مرغ زیاد حرارت ببیند، پوستش تیره خواهد شد، و گوشتش هم طراوت خود را از دست می‌دهد.



مرغ بریان را برای گذاشتن سر سفره می‌توان به چند پاره تقسیم کرد. روشن است که این کار برداشتن غذا را برای خورندگان آسان‌تر می‌کند. در این صورت سینهٔ مرغ را می‌توان ورقه ورقه کرد و ران مرغ را به دو قسمت پا و بیخ ران تقسیم کرد. در دیس پوست مرغ باید رو به بالا باشد، و آنچه در مورد رنگ پوست مرغ درسته در بالا گفته شد، در این مورد هم صادق است.

مرغ آب‌پز یا بخارپز را، که رنگ پوستش روشن است، یا ممکن است پوستش برداشته شده باشد، معمولاً با نوعی سس و سبزی تازه آرایش می‌کنند. این سس ممکن است سس سفید یا سسِ قرمز یا سس قهوه‌ای باشد. (در این باره نگاه کنید به فصل *سس*، صفحهٔ ۵۶۵.) این سس با آب خودِ مرغ و پیاز داغ و نوعی مادهٔ غلیظ کننده مانند نشاسته به کار می‌رود. مادهٔ رنگی سس معمولاً ربِ گوجه فرنگی است، که بر حسب سلیقه می‌توان زردچوبه یا زعفران یا کارامل هم به آن اضافه کرد. رب گوجه فرنگی به تنهایی روی گوشت سفید معمولاً منظرهٔ اشتها انگیزی به وجود نمی‌آورد.

در همهٔ این موادی که گفته شد، پاشیدن ۲-۳ قاشق جعفری یا گشنیز ساطوری روی ظرف غذا آن را آراسته‌تر می‌کند. گشنیز از جعفری لطیف‌تر است و عطر بیشتری هم دارد، ولی جعفری دیرتر پژمرده می‌شود. بنابرین در انتخاب یکی از این دو سبزی باید فرصت آرایش و فاصلهٔ میان آرایش و رفتن غذا به سر سفره را در نظر داشت.

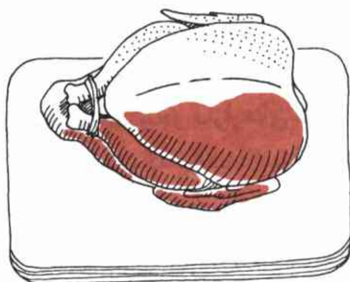
## بوقلمون، اردک، غاز



گذشته از مرغ، پرندگان اهلی دیگری که بیش از همه در آشپزی مصرف دارند عبارت‌اند از *بوقلمون* و *اردک* و *غاز* که پخت و پز آن‌ها با مرغ تفاوت اساسی ندارد. تولید این پرندگان در جامعهٔ ما

هنوز وسیع نیست، ولی آشنایی مختصری با آن‌ها لازم است.

## بوقلمون



اگرچه پخت و پز بوقلمون در جامعهٔ ما چندان عمومیت ندارد و کمابیش منحصر است به شام شب عید میلاد مسیح در سفرهٔ فرنگیان ساکن ایران یا هم‌میهنان مسیحی ما. اما از آنجاکه تولید بوقلمون از لحاظ اقتصادی اصولاً با صرفه است، احتمال می‌رود که تولید این گوشت سفید در آینده افزایش یابد و پخت و پز بوقلمون در میان ما رواج گیرد. بنابرین آشنا شدن با مشخصات بوقلمون و شیوه‌های مختلف پخت و پز آن بی‌فایده نخواهد بود.

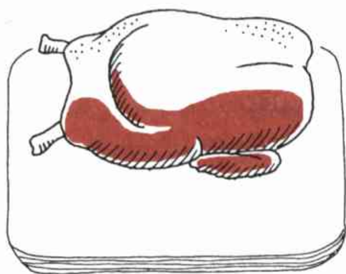
بوقلمون مرغ درشتی است که وزن آن دست کم حدود ۳ کیلو گرم است و ممکن است تا ۱۸ کیلو گرم برسد. بوقلمون ماده جثهٔ کوچک‌تری دارد و به‌ندرت از ۶–۸ کیلو سنگین‌تر می‌شود. لطافتِ گوشت این مرغ به سن آن بستگی دارد، نه به وزن آن، یا به نر و ماده بودن آن. معمولاً بوقلمون در نُه ماهگی به رشد کافی می‌رسد و به بازار می‌آید؛ بوقلمون پیرتر از این چندان مرغوب محسوب نمی‌شود. بوقلمون جوان که دارای گوشت لطیف است برای بریان کردن و شکم‌گرفتن و کوره‌پز کردن مناسب است؛ هرگاه زیاد جوان نباشد، گوشت آن را باید به صورت خورش و خوراک و مانند این‌ها برای خوردن آماده کرد. همچنین، این گوشت را می‌توان مانند گوشت گوساله و گوسفند چرخ کرد و در انواع غذاهایی که با گوشت چرخ کرده درست می‌شوند ــ مانند کتلت و کوفته و کوفتهٔ قالبی ــ به کار برد.

ران بوقلمون، که قدری از سینه سفت‌تر است و رنگ آن هم به گوشت قرمز نزدیک است، برای چرخ کردن بهتر است. سینهٔ بوقلمون را می‌توان مانند سینهٔ مرغ برای درست کردن شنیتسل به کار برد، اما چون ضخامت این گوشت بیشتر است، می‌توان آن را به صورت ۲–۳ ورقهٔ نازک برید.

## اردک

در بازارهای جهان چند تیره اردک وجود دارد که از لحاظ اندازه و لطافت و طعم گوشت و مقدارِ چربی فرق می‌کنند. معروف‌ترین این تیره‌ها عبارت‌اند از: اردک لانگ آیلند (Long Island) یا پکین (Pekin)، که چربی زیادی زیر پوست آن‌ها جمع می‌شود و به همین دلیل گوشت آن‌ها لطیف است. در پخت و پز معمولاً با حرارت ملایم و طولانی این چربی را آب می‌کنند تا گوشت لطیف و کم چربی به دست آید.

دو تیرهٔ دیگر از اردک به نام بربری (Barbary) یا ماسکوی (Muscovy) و نانته (Nantais)



در فرانسه پرورانده می‌شوند که چربی آن‌ها کمتر و گوشت‌شان اندکی سفت‌تر است. تیرهٔ بربری دارای جثهٔ درشت و گوشت سینهٔ فراوان است. اندازهٔ اردک نانته کوچک‌تر است، ولی گوشت آن ممتازتر شناخته می‌شود.

البته هیچ کدام از این تیره‌های اردک تا کنون به ایران وارد نشده‌اند و در بازارهای ما اردک کمابیش منحصر به اردکی است که در شمال به صورت خانگی پرورش داده می‌شود؛ ولی همان طور که در مورد مرغ پیش آمده است، هیچ بعید نیست که در سال‌های آینده تولیدِ اردک در کشور ما هم صورت صنعتی پیدا کند، و به این دلیل آشنایی با مشخصات آن شاید پر بی‌فایده نباشد.

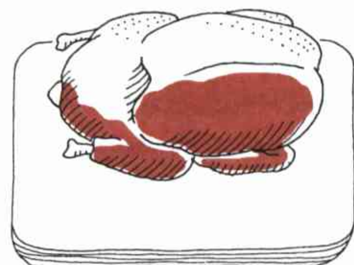
نکته‌ای که در مورد اردک به طور کلی باید در نظر داشت این است که وزن استخوان آن در قیاس با گوشت زیاد است، به طوری که گوشت یک اردک ۲ کیلویی برای بیشتر از ۲-۳ نفر کفایت نمی‌کند. به این دلیل کارشناسان تولید اردک را اصولاً چندان اقتصادی نمی‌دانند. از طرف دیگر، گوشت اردک کیفیت خاصی دارد که بسیاری از آشپزهای قدیم آن را برای بعضی غذاها، مانند بریان و فسنجان، به مرغ ترجیح می‌دادند.

یکی از موجبات پرورش اردک در فرنگستان به دست آوردن جگر آن است که مانند جگر غاز مصرف جداگانه دارد (در این باره نگاه کنید به *پاتهٔ جگرِ مرغ* (۱)، صفحهٔ ۱۴۲۵).

معروف‌ترین غذایی که از اردک درست می‌کنند *اردک بریان* پکنی است، که دستور آن در جای خود آمده است (← صفحهٔ ۱۲۳۳).

## غاز



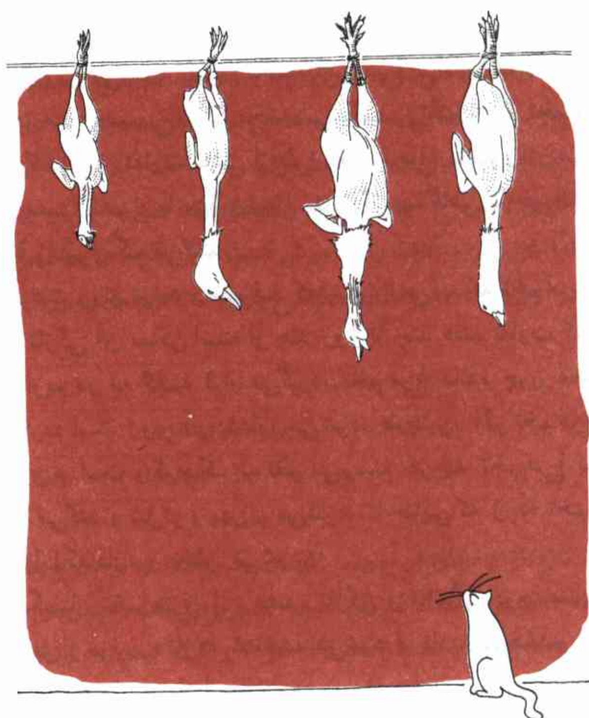


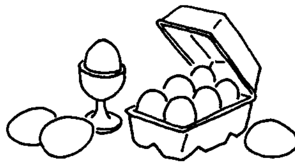
غاز در واقع نوعی اردک درشت است با گردن دراز و دنبالهٔ سنگین و پرچربی. تولید غاز هم مانند اردک اقتصادی به شمار نمی‌رود، زیرا مقدار غذایی که غاز برای تولید یک کیلو گوشت باید بخورد از هر پرندهٔ دیگری بیشتر است.

میان غاز نر و ماده از لحاظ وزن تفاوت زیادی وجود دارد: وزن غاز ماده از دو سوم وزن غاز نر بیشتر نمی‌شود. وزن یک غاز رسیده (نُه ماهه) ۳-۵ کیلوگرم است، و از این وزن غذای ۶-۸ نفر به دست می‌آید. مقداری از وزن غاز چربی زیادی است که به دیوارهٔ درون تنهٔ آن چسبیده است و باید پیش از پخت برداشته شود، وگرنه روغن غاز هنگام پخت راه می‌افتد و گوشت غاز پخته هم بیش از اندازه چرب می‌شود.

چربی غاز را می‌توان آب کرد و به صورت روغن درآورد، اگرچه امروز با پرهیزی که مردم از روغن حیوانی نشان می‌دهند این کار را مشکل بشود به کسی توصیه کرد؛ ولی روغن غاز ظاهراً در گذشته طرف‌دارانی داشته است، و ضرب‌المثل «خورش همسایه روغن غاز دارد» لابد بی‌جهت به وجود نیامده است.

غاز را می‌توان مانند اردک یا مرغ در پخت و پز به کار برد، ولی شکل رایج پختن آن تنوریِ شکم‌گرفته است. از جگر غاز پرواری خمیری به نام *پاته* درست می‌کنند که در فرنگستان خواهان و خورندهٔ زیادی دارد. (دربارهٔ جگر غاز و کاربرد آن نگاه کنید به فصلِ *پاتهٔ جگرِ مرغ* (۱)، صفحهٔ ۱۴۲۵.)





## فصل هجدهم : **تخم مرغ**

شاید کاربرد هیچ مادهٔ غذایی به اندازهٔ تخم مرغ تنوع نداشته باشد؛ از نیمرو و تخم‌مرغ آب‌پز گرفته تا خورش و کوکو و سس و بستنی و دسر و شیرینی، در موارد بی‌شمار تخم مرغ به صورتِ مادهٔ اصلی یا فرعی یا مادهٔ شکل دهنده یا غلیظ کننده یا جلا دهنده به‌کار می‌رود. به علاوه، غالب گیاه‌خواران خوردن تخم مرغ را مجاز می‌دانند و برای آن‌ها این ماده جانشین گوشت و مرغ و ماهی است. در این فصل به کلیات کاربرد تخم مرغ در آشپزی می‌پردازیم.

تخم مرغ امروز به صورت صنعتی تولید می‌شود و تخم مرغ خانگی یا رسمی، که بسیاری از مردم آن را ترجیح می‌دهند، یا می‌دادند، دیگر به ندرت گیر می‌آید. رنگ پوست تخم مرغی که در ایران تولید می‌شود عموماً سفید است، اما گاهی تخم مرغ قهوه‌ای روشن هم دیده می‌شود و به بهای گران‌تری به فروش می‌رسد. این رنگ خاص مرغ نژاد «رادآیلند» است که در اصل از امریکا آمده است و در مزهٔ تخم مرغ تأثیر محسوسی ندارد. رنگ زردهٔ تخم مرغ از زرد کم‌رنگ تا زعفرانی تفاوت می‌کند. این تفاوت ناشی از طرز تغذیهٔ مرغ است و در مزهٔ تخم مرغ بی‌تأثیر نیست. رنگ قوی‌تر معمولاً همراه با مزهٔ بیشتر است، اگر چه گاهی با خوراندن بعضی مواد رنگی به مرغ زردهٔ تخم مرغ را پُر رنگ می‌کنند.

امروز به سبب سرعت روند تولید و مصرف، کمتر پیش می‌آید که تخم مرغی که می‌خریم فاسد از آب دربیاید، ولی تازگی آن ممکن است از چند روز تا چند هفته تفاوت کند. تخم مرغ تازه را اگر درکاسهٔ آب بگذاریم در تهِ کاسه قرار می‌گیرد؛ تخم مرغ مانده چون محتوایش تبخیر شده و هوای بیشتری جذب کرده است روی آب شناور می‌شود. همچنین، اگر تخم مرغ تازه را در بشقاب بشکنیم زردهٔ آن کروی‌تر است و کوچک به نظر می‌رسد، هرچه تخم مرغ بماند، زردهٔ آن آبِ سفیده را بیشتر جذب می‌کند و شُل‌تر و پهن‌تر می‌شود، تا جایی که زردهٔ تخم مرغ مانده سرانجام نمی‌تواند شکل خود را نگه دارد و پخش می‌شود.

در بازارهای فرنگستان تخم مرغ را برحسب تازگی و ماندگی درجه‌بندی می‌کنند. هر تخمِ مرغی تا هفده روز پس از تولید «تازه» شناخته می‌شود و تا یازده هفته پس از تولید «قابلِ مصرف». مصرف تخم مرغ مانده‌تر از این توصیه نمی‌شود.

## اندازهٔ تخم مرغ

تخم مرغ به یک اندازه نیست و وزن آن ممکن است میان ۵۰ تا ۶۵ گرم تفاوت کند. البته اندازهٔ تخم مرغ در کیفیت و مزهٔ آن تأثیری ندارد؛ بنابرین اگر تخم مرغ را کِشمنی بخریم اندازهٔ تخم مرغ نباید در بهای آن تأثیری داشته باشد؛ بهای تخم مرغ درشت به صورت دانه‌ای معمولاً گران‌تر است.

از لحاظ آشپزی هم اندازهٔ تخم مرغ اهمیتی ندارد، مگر در مقدار غذایی که می‌خواهیم با آن درست کنیم، و نیز در پختن شیرینی و کیک و مانند این‌ها. در این موارد منظور از تخم مرغ، تخمِ مرغ متوسط است، که وزن آن ۵۰–۶۰ گرم خواهد بود.

## پختن تخم مرغ

تخم‌مرغ را به سه درجه می‌توان آب‌پز کرد: تخم مرغ شُل، تخم مرغ نیم‌بند و تخم مرغ سفت. برای آب‌پز کردن تخم‌مرغ یک دیگچهٔ آب روی شعلهٔ اجاق بار کنید و تخم‌مرغ‌ها را با قاشق توی دیگچه بگذارید. اگر تخم‌مرغ به تهِ دیگچه بخورد و ضربه ببیند ممکن است ترک بردارد و موقعِ پختن سفیدهٔ آن بیرون بزند. اگر تخم‌مرغ سرد را در آب داغ بگذارید ممکن است همین مشکل پیش بیاید. پاره‌ای از آشپزها معتقدند که ریختن یک قاشق سرکه در آب دیگچه مانع پخش شدنِ سفیدهٔ تخم مرغ ترکیده در آب می‌شود. سوزن زدن به تهِ تخم مرغ هم از ترکیدن آن جلوگیری می‌کند؛ برای این کار وسیلهٔ ساده‌ای ساخته‌اند که می‌توان خرید. در هر حال، پس از جوش آمدنِ آب آتش را کم کنید و تخم‌مرغ‌ها را به ترتیب زیر پس از لحظهٔ کم کردن آتش بردارید:

راه دیگر نیم‌بند کردن تخم‌مرغ این است که یک دیگچه آب به جوش بیاوریم، تخم مرغ را در آب جوش بگذاریم، آتش زیر دیگچه را خاموش کنیم، درِ دیگچه را ببندیم و پس از ۵–۶ دقیقه تخم‌مرغ را از آب درآوریم. در هر حال، تخم‌مرغ باید ۲–۳ ساعت بیرون از یخچال مانده باشد.

| | | |
|---|---|---|
| شُل: | ۲ | دقیقه |
| نیم‌بند (عسلی): | ۳–۴ | دقیقه |
| سفت: | ۱۵ | دقیقه |

اگر تخم مرغ را تازه از یخچال درآورده باشید، یک دقیقه به زمان پخت شُل و نیم‌بند و ۴–۵ دقیقه به مدت پخت تخم مرغ سفت اضافه کنید. تخم مرغ سفت را پس از درآوردن از آب جوش در آب سرد بگذارید، تا روند پخت آن متوقف شود، وگرنه بیش از اندازه می‌پزد.

◄ تخم‌مرغ در برابر حرارت حساس است و با لحظه‌ای غفلت نیمرو یا املت یا سایر غذاهای

تخم مرغی ممکن است سفت شود و به صورتی غیر از آنچه می‌خواهیم درآید. در هرحال تخم مرغ همیشه باید با آتش ملایم پخته شود و زیاد روی آتش نماند.

◄ اگر ساعت دمِ دست شما نباشد، برای تخم مرغ نیم‌بند نبض خود را بگیرید و تا ۱۵۰ ضربان بشمرید.

◄ دستور پختن غذاهای تخم مرغیَ درجای خود می‌آید.

## زدنِ تخم مرغ

در بسیاری از دستورهای غذا و شیرینی گفته می‌شود که تخم مرغ را بزنید. توجه داشته باشید که زدن غیر از مخلوط کردن سفیده و زرده است. برای زدن باید سفیده را از زرده جدا کنید و با تخم‌مرغ‌زن مکانیکی یا برقی آن را آن‌قدر به هم بزنید تا به‌کف سفید و کمابیش خشک مبدل شود. این حالت را *آهاری شدن* یا *شکل‌گرفتن* سفیدهٔ تخم مرغ می‌نامند. اگر سفیده را با چنگال می‌زنید، جهت زدن را نباید عوض کنید، وگرنه سفیده چنان که باید کف نمی‌کند. زرده را، اگر لازم باشد، باید بعد از زدن سفیده به آن اضافه‌کرد. اضافه‌کردن نمک زدنِ سفیده را مشکل می‌کند و باید آخر سر اضافه شود. همچنین، تخم مرغ سرد به سختی کف می‌کند؛ پیش از زدن، تخم مرغ را دست کم یک ساعت بیرون یخچال بگذارید.

تخم مرغ سرد نه تنها خوب زده نمی‌شود، بلکه مخلوط کردنش با مواد دیگرهم دشوار است. به این دلیل آشپز استاد همیشه اول وقت تخم مرغ‌هایش را در سبدی روی میز آشپزخانه می‌گذارد و سپس باقی مقدمات پخت و پز را آماده می‌کند. زدن، مخلوط کردن، و پختن تخم مرغی‌که هوای آشپزخانه را گرفته باشد، بسیار آسان‌تر از تخم مرغ سرد است.

اگر لازم باشد تخم مرغ مخلوط شده را قدری رقیق‌کنید اندکی آب به آن بزنید. پاره‌ای اشخاص برای این منظور شیر به‌کار می‌برند، ولی شیر ممکن است در جریان پختن از تخم مرغ جدا شود و غذا آب بیندازد.

## زرده و سفیده

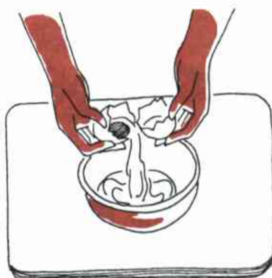
در پاره‌ای از دستورهای آشپزی چند زردهٔ تخم مرغ به‌کار می‌رود ولی سفیدهٔ آن‌ها مصرفی ندارد. در نتیجه مقداری سفیده روی دست آشپز می‌ماند. این سفیده را تا حدود یک هفته می‌توان درظرف دربسته در یخچال نگه داشت، تا مصرف آنْ پیش بیاید. اگر مقدار سفیده زیاد باشد، می‌توانید آن را در ظرف یا کیسهٔ نایلکس بریزید، دهانهٔ کیسه را گره بزنید، لای روزنامه بپیچید و در یخ بند بگذارید. این سفیده تا چند هفته سالم می‌ماند.

اگر سفیده را مصرف کرده باشید و مقداری زرده روی دست‌تان مانده باشد، زرده‌ها را می‌توانید

در لیوان بریزید، چنان که پخش نشوند، و روی آن‌ها را با آب سرد بپوشانید. به این ترتیب زرده را می‌توان تا سه چهار روز در یخچال نگه داشت. موقع مصرف اول آهسته زرده‌ها را به یک صافی سیمی منتقل کنید تا آب آن برود و سپس به کار بزنید.



شکستن تخم مرغ



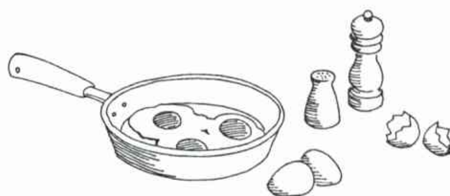
ریختن سفیده



جدا کردن زرده

## نگه داری تخم مرغ

تخم مرغ را از محیط آلوده‌ای گردآوری می‌کنند؛ بهتر است پیش از گذاشتن در یخچال آن را با آب و صابون یا مایع ظرف شویی بشوییم. اما باید توجه داشته باشیم که لعاب روی تخم مرغ نشسته در نگه داری آن مؤثر است، و تخم مرغ شسته را نباید بیش از چند روز در یخچال نگه داشت. اگر یخچال شما جای سرپوشیده‌ای برای تخم مرغ ندارد، بهتر است تخم مرغ‌های‌تان را در ظرف درداری بگذارید؛ چون که پوست تخم مرغ سوراخ دارد و بوی محیط را جذب می‌کند و بدبو می‌شود. پاره‌ای از کارشناسان باریک‌بین توصیه می‌کنند که موقع چیدن تخمِ مرغ در یخچال باید سر تیز آن را پایین گذاشت، زیرا به این ترتیب زرده در وسط قرار می‌گیرد و بهتر می‌ماند.





## فصل نوزدهم: **ماهی**

خاک پاک ایران میان سه دریای بزرگ قرار دارد: دریای خزر در شمال و دریای عمان و خلیج فارس در جنوب. بسیاری از ماهی‌های دریای خزر در جهان نظیر ندارد؛ نظیر ماهی‌های خلیج فارس در بسیاری از دریاهای دیگر جهان پیدا می‌شود، ولی نگارندهٔ این کتاب مستطاب می‌تواند بر پایهٔ اندکی تجربهٔ شخصی ادعا کند که لطف و مزهٔ هیچ کدام به پای ماهی‌های خلیج فارس نمی‌رسد.

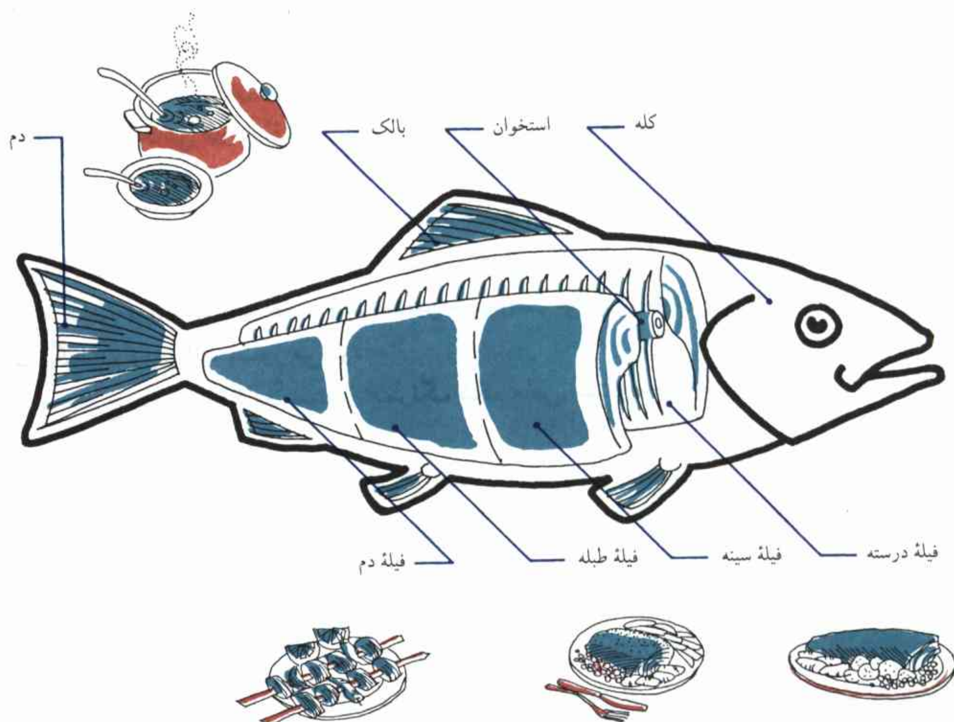
با این حال، آشپزی ایرانی در مناطق داخلی سرزمین ما پرورانده شده و با آنچه «فرهنگِ ماهی» نامیده می‌شود در تماس نبوده است. از این رو، گذشته از سواحل دریای خزر و خلیج فارس، در آشپزی ایرانی پخت و پز ماهی در سرخ کردن آن ـــ غالباً تا حد خشک شدن ماهی ـــ خلاصه می‌شود. اما واقعیت این است که در همان دو باریکهٔ شمال و جنوب ایران تخیل و ظرافتی که در پخت و پزِ ماهی به‌کار می‌رود درکمتر جای دیگری از جهان دیده می‌شود، و پاره‌ای از نغزترین غذاهای دریایی ساخته و پرداختهٔ ذوق مردم این صفحات است. از این گذشته، چنان‌که می‌دانیم بیشتر سطحِ زمین را دریا فراگرفته است، و به این دلیل بیشتر مردم جهان هم ماهی خوارند.

امروزه که خود ماهی و میوه‌های دریا رفته رفته به مناطق داخلی ایران راه یافته باید انتظار داشت که «فرهنگِ ماهی» هم در این مناطق گسترش یابد. در صفحه‌های زیر به معرفی مهم‌ترین ماهی‌های شمال و جنوب و دیگر میوه‌های دریایی ایران می‌پردازیم و در جای خود مجموعه‌ای از دستورهای پخت و پز ماهی و میوه‌های دریایی را، به صورتی که در میان مردم سرزمین ما و در سرزمین‌های دیگر رایج است، می‌آوریم.

### شناختن ماهی تازه



بوی زُهمی که غالباً از ماهی خام یا پخته شنیده می‌شود ناشی از فسادی است که پس از صیدِ ماهی بیش یا کم روی پوست یا درگوشت آن پدید می‌آید، وگرنه بوی ماهی تازه به هیچ وجه نامطبوع نیست. بنابرین نخستین و بارزترین نشانهٔ ماهی تازه بوی خوب است؛ اما چون بوی خوب ماهی چند ساعت پس از صید از میان می‌رود، برای شناختن ماهی تازه باید به نشانه‌های دیگر




هم توجه کرد. کارشناسان بر پایهٔ این نشانه‌ها ماهی را به ۱۱ درجه تقسیم می‌کنند و به هر کدام چند امتیاز می‌دهند. ماهی دارای ۸ تا ۱۰ امتیاز را می‌توان خام خورد (برای خوراک ماهی خام نگاه کنید به مکتب *آشپزی ژاپنی*، صفحهٔ ۱۲۸ و *سوشی و ساشیمی*: صفحه‌های ۱۲۹۸ و ۱۳۰۰)؛ خوردن ماهی دارای امتیاز کمتر به صورت خام خطرناک است. ماهی دارای ۶ و ۷ امتیاز (و البته بالاتر) برای پخت و پز مناسب است. ماهی دارای ۴ و ۵ و حتی ۳ امتیاز را نمک سود می‌کنند. ماهی دارای ۱ و ۲ امتیاز را می‌خشکانند و به صورت آرد ماهی برای خوراک دام و طیور در می‌آورند. ماهی بی‌امتیاز را دور می‌ریزند یا زیر خاک دفن می‌کنند تا به صورت کود کشاورزی درآید. نشانه‌های تازگی یا ماندگی ماهی به قرار زیر است:

◂ چشم ماهی تازه برجسته و درخشان است. اگر باقی نشانه‌ها مثبت باشد، فرورفتگی و تاریِ چشم ماهی دلیل بر آن است که ماهی یخ بسته بوده و یخ آن تازه باز شده است.

◂ آب‌شش‌های ماهیِ تازه به رنگ سرخ خونی است (اگر گوشِ ماهی را بلند کنید، آب‌شش را زیر آن می‌بینید). وقتی‌که ماهی رو به فساد می‌رود، آب‌شش رفته رفته کم رنگ می‌شود و سرانجام به رنگ خاکستری مایل به قهوه‌ای در می‌آید و مایع لزج و بدبویی روی آن را می‌پوشاند.

◂ پوست ماهیِ تازه صاف است و، بسته به جنس ماهی، برق نقره‌ای یا فولادی دارد. فلس

به پوست چسبیده است و به آسانی از پوست جدا نمی‌شود. اگر با انگشت روی پوست فشار دهیم جای انگشت روی پوست نمی‌ماند. پوست کدر و چروکیده، فلس سست و ماندن جای انگشت روی پوست نشانهٔ مانده بودن ماهی است.

▸ گوشت ماهی تازه سفت است و حالت لاستیکی دارد و به استخوان چسبیده است؛ رنگِ گوشت صورتی روشن و نیمه بلوری است. حالت خمیری و رنگ کدر و مات دلیل بر ماندگی است. (گوشت بعضی از ماهی‌ها، مانند شیر و غباد، نرم است، ولی کدر و خمیری نیست. گوشت ماهی‌های خانوادهٔ گُباب یا تُن جگری یا نارنجی است ولی همان حالت لاستیکی و نیمه بلوری را دارد.)

▸ ماهی تازه نسبت به حجم خود سنگین می‌نماید؛ ماهی فاسد ورم کرده است و اگر آن را در آب بگذاریم روی آب شناور می‌شود.

▸ مخرج ماهی تازه کاملاً بسته و همرنگ شکم ماهی است؛ مخرج متورم و تیره نشانهٔ مانده بودن ماهی است.

▸ شکم ماهیِ تازه سفت و کشیده است؛ شکم شل و ورم کرده نشانهٔ ماندگی است.

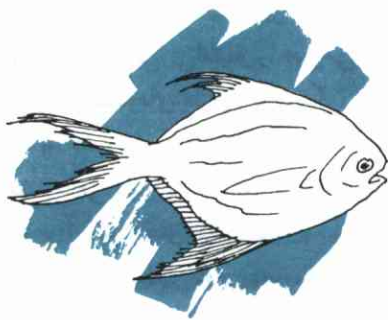
▸ اندرونهٔ ماهی تازه بدبو نیست؛ بوی مردار یا مرداب نشانهٔ ماندگی است.

## ۱: ماهی جنوب

خلیج فارس شاخه‌ای است از اقیانوس هند و از حیث تنوع ماهی از آن اقیانوس دِست کمی ندارد. در واقع بیشتر ماهی‌هایی که در دریاهای دور و نزدیک جهان صید می‌شوند در خلیج فارس هم به دست می‌آیند، و تجربهٔ نگارنده این است که مزهٔ ماهی‌های خلیج فارس از نظایر آن‌ها در جاهای دیگر بهتر است (خود نگارنده عقیده دارد که این داوری خالی از تعصب ملی و محلی است).

از میان ماهی‌های بسیار متنوع جنوب چند نوع زیر هم از لحاظ آشپزی ممتازند و هم در بازارِ تهران و شهرستان‌ها بیشتر عرضه می‌شوند:

### حلوای سفید یا زُبیدی



این ماهی را، که یکی از زیباترین جانوران دریاست، در سواحل ایرانی خلیج فارس *حلوا* و در خوزستان *زُبیدی* (بر وزن دوبیتی) می‌نامند. نام «حلوا» را مسلماً به دلیل نرمی و زودپزی گوشت و استخوان این ماهی روی آن گذاشته‌اند؛ «زبیدی» هم در زبان عربی از «زُبده» می‌آید و به معنای برگزیده و سرگُل است.

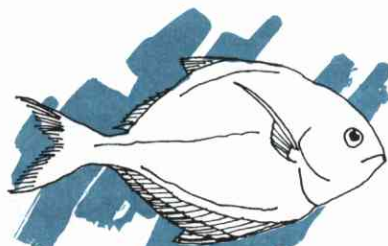
حلوا ماهی کتابی شکل چارگوشی است به رنگ نقرهٔ خام، و اندازهٔ آن هم معمولاً از یک کتاب

بزرگ‌تر نیست. پوست آن فلس بسیار نرمی دارد که با مالش دست برداشته می‌شود. (نوعی حلوای بزرگ هم وجود دارد که طول آن به ۵۰ سانتی‌متر یا بیشتر می‌رسد، ولی این حلوای بزرگ گویا در بیرون از خلیج فارس صید می‌شود و گوشتش به لطافت حلوای رسمی نیست.)

هنگام پاک کردن حلوا دست به ترکیب آن نباید زد؛ کافی است شکافی در لبهٔ زیر گوش آن بدهید و اندرونه و آب‌شش‌هایش را با انگشت بیرون بکشید. سر و دُم ماهی را لازم نیست بزنید؛ برشتهٔ هردوی این‌ها جویدنی است.

◂ ماهی حلوا را معمولاً درسته به صورت شکم خالی یا شکم گرفتهٔ با پوست در روغن سرخ می‌کنند. لطافت و مزهٔ حلوای سفیدِ سرخ کرده بی‌مانند است. قلیهٔ آن توصیه نمی‌شود.

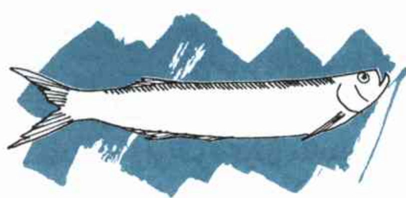
## حلوای سیاه



این ماهی به حلوای سفید شباهت دارد، ولی از خانوادهٔ گیش (یا جِش) است. پوستِ آن خاکستری تیره و فلس آن کمی خشن است. اندازهٔ آن به ۵۵ سانتی‌متر می‌رسد. پوستِ حلوای سیاه را می‌توان کَند.

◂ گوشت حلوای سیاه به لطافت حلوای سفید نیست، ولی مزهٔ آن بسیار خوب است، و برخلاف حلوای سفید قلیهٔ آن هم خوب از کار در می‌آید.

## خارو



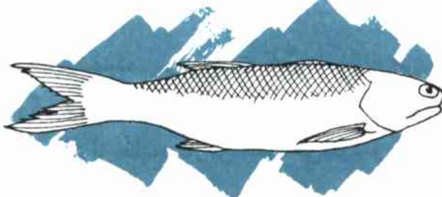
ماهی تسمه‌ای شکلی است، کمابیش به پهنای کفِ دست، که طول آن به ۸۰–۹۰ سانتی‌متر می‌رسد. پوستِ آن صاف و به رنگ نقره‌ای درخشان است.

*خارو*، چنان که از نامش پیداست، خار (تیغ) فراوان دارد، ولی خارهای آن درشت است و علاقه‌مندان ماهی آن‌ها را با حوصله از گوشت لطیفِ آن بیرون می‌کشند.

◂ خارو را می‌توان تنوری کرد؛ فیلهٔ خارو برای سرخ‌کردن هم بسیار خوب است. از آن *ماهیِ شور* هم درست می‌کنند.

## راشگو

راشگو ماهی زیبایی است به شکل دوکی کشیده، با دُم دوفاق، و پوست نقره‌ای روشن، با فلسِ

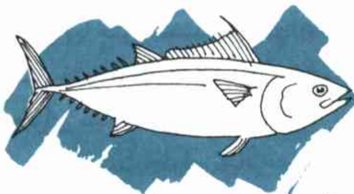


کوچک؛ اطراف چشم‌ها و پوزهٔ آن گاهی به رنگِ سرخ تند است. طول راشگوی معمولی حدود ۵۰ سانتی‌متر است.

*راشگو* یکی از بهترین ماهی‌های جنوب است. پاک کردن راشگو آسان و ضایعات آن کم است. گوشت آن سفید و لطیف و مزهٔ آن عالی است. راشگو برای هر نوع پخت و پز ــ سرخ کردن، تنوری، بخارپز، یا قلیه ــ مناسب است؛ سرخ کردن ساده مزهٔ این ماهی را بهتر نشان می‌دهد.

◂ اخیراً نوعی راشگوی بزرگ، به طول نزدیک به ۱۰۰ سانتی‌متر، در بازار دیده می‌شود؛ مزهٔ این راشگوی درشت به خوبی راشگوی رسمی نیست.

## زرده و گُباب

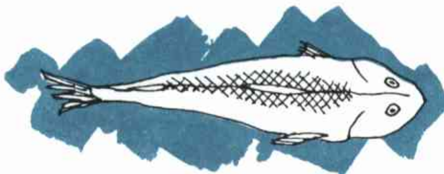


زرده و *گباب* (قُباب عربی) دو ماهی خویشاوندند، به شکل کتابی دراز، با پوست نقره‌ای صاف و دُم باز. زرده از گباب پهن‌تر است. رنگ بالک‌های بالایی آن زرد و پوستش خاکستری روشن است. شکل گباب کشیده است و پوست آن به رنگ سربی تیره است. طول این دو ماهی گاهی به ۱۰۰ سانتی‌متر می‌رسد.

گوشت زرده و گباب سرخ آجری است، و همان است که کنسروش به نام «تن جنوب» خریدارِ فراوان دارد؛ به همین دلیل زرده و گباب تازه کم به بازار می‌آید. «تُن» (thon) یا «تونا» (tuna) نام فرنگی این خانواده است، ولی امروز مردم کلمهٔ «تُن» را به جای «کنسرو» به کار می‌برند و وقتی می‌گویند «تُنِ ماهی» منظورشان کنسرو ماهی تُن است. (حتی «تُنِ ماهی ازون برون» هم شنیده شده است. از این اتفاقات گاهی در زبان می‌افتد.)

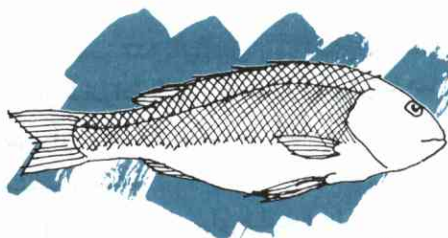
◂ زرده برای سرخ کردن مناسب نیست، ولی بخارپز و تنوری آن خوب می‌شود.

## زمین‌کَن



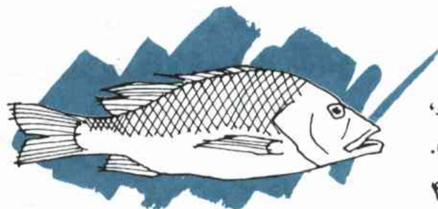
ماهی پهن و درازی است با پوست و فلس خشن، پشت خاکستری، زیر شکم سفید و دم رنگین (زرد و سیاه و سفید)، که روی کف دریا زندگی می‌کند. کلهٔ زمین‌کَن به سوسمار بی‌شباهت نیست؛ به همین دلیل بعضی از مردم از خوردن آن اکراه دارند. طول انواع این ماهی از ۲۵ تا ۱۰۰ سانتی‌متر است. گوشت ماهی زمین‌کَن سفید و پرچربی و خوش‌مزه است. مصرف آن تقریباً منحصر به قلیه است.

## سُبیتی



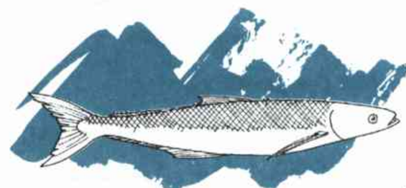
سُبیتی یا به املای عربی صُبیطی (بر وزنِ دوبیتی) به سنگسر شباهت دارد، ولی از خانوادهٔ دیگری است. پشت این ماهی قهوه‌ای یا خاکستریِ مایل به نارنجی است و زیر شکمش سفید است. پاک کردن ماهی سبیتی به دشواری سنگسر نیست و گوشت آن به همان خوبی است؛ یعنی هم برای سرخ کردن و هم برای قلیه مناسب است.

## سُرخو



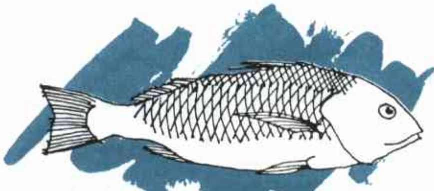
ماهی کتابی نارنجی رنگی است شبیه به سنگسر، اگرچه گوشت آن بیشتر و پاک کردنش آسان‌تر است. طول آن به ۷۰ سانتی‌متر می‌رسد، ولی معمولاً ۳۰-۴۰ سانتی‌متر است. گوشت ماهی سرخو سفید و لطیف است و برای سرخ کردن و همچنین برای قلیه مناسب است.

## سِکِن یا سوکِلّا



که در بوشهر و سواحل عربی سِکِن نامیده می‌شود، ماهی دوکی شکل کشیده‌ای است که طول آن به ۲۰۰ سانتی‌متر می‌رسد. پوست آن صاف و به رنگ فولادیِ بسیار تیره است. گوشت سوکلا پرچربی و خوش‌مزه، و فیلهٔ آن برای سرخ کردن و قلیه ماهی مناسب است. سوکلای درسته یا پاره‌ای از آن را تنوری و بخارپز هم می‌توان کرد.

## سنگسر



ماهیِ کتابی شکلی است که طول آن به ۷۰ سانتی‌متر می‌رسد، ولی معمولاً ۴۰-۵۰ سانتی‌متر است. پوستِ آن نقره‌ای رنگ است و گاهی به سرخی می‌زند. فلسِ سنگسر درشت و استخوان آن نسبتاً زیاد است. پاک کردن آن آسان نیست. گوشت آن سفید و بسیار خوش‌مزه است. فیلهٔ سنگسر را می‌توان سرخ کرد، ولی قلیهٔ آن عالی است.

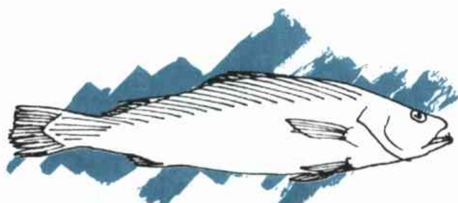


## شانَک

از خانوادهٔ سُبیتی است، وکمابیش با همان مشخصات.
طول آن ۳۰–۴۰ سانتی‌متر است و تا ۶۵ سانتی‌متر هم می‌رسد. فیلهٔ این ماهی برای سرخ کردن مناسب است.

◄ ماهی شانک برای قلیه هم توصیه می‌شود.

## شوریده

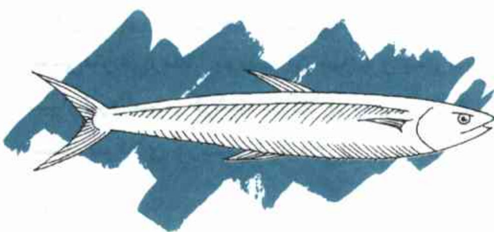


ماهی دوکی شکل ظریف وکشیده‌ای است با فلس ریز نقره‌ای، که ظاهر آن به ماهی سوفِ شمال بی‌شباهت نیست. طول ماهیِ شوریده به ۷۰ سانتی‌متر می‌رسد، ولی معمولاً ۳۰–۴۰ سانتی‌متر است. گوشت آن سفید و کم‌خار است و پس از پختن نیز نرم و لطیف می‌ماند. مزهٔ آن بسیار خوب است.

شوریده را مردم جنوب بیشتر به صورت شکم گرفته (← فرهنگ *واژه‌ها و اصطلاح‌ها*، و شوریدهٔ شکم‌گرفته، صفحهٔ ۱۲۸۹) درست می‌کنند. سرخ کردن شوریدهٔ قطعه قطعه زیاد معمول نیست. شوریده را درسته و با شکم خالی هم می‌توان سرخ کرد.

◄ قلیهٔ شوریده توصیه نمی‌شود.

## شیر



ماهی دوکی شکل درشت و کشیده‌ای است از خانوادهٔ تُن، با پوزهٔ باریک و دُمِ باز. طول آن به ۲۲۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. پوست آن نازک و صاف و به رنگ سربی و نقره‌ای است. گوشتِ خام آن صورتی کم رنگ است.

ماهی شیر تقریباً بی‌خار است، گوشت فراوان دارد و ضایعات آن، یعنی قسمت‌های دور انداختنی مانند کله و اندرونه، زیاد نیست. این ماهی به واسطهٔ بزرگ بودن غالباً به صورت برش‌های ۲–۳ کیلویی به فروش می‌رسد. پاک کردن و آماده کردن آن برای پخت و پز آسان است، و ظاهراً به همین دلایل در سال‌های اخیر در تهران و سایر شهرهای مرکزی ما خریدار فراوان پیدا کرده است و امروز در ردیف گران‌ترین ماهی‌هاست.

تازگی ماهی شیر در مزه و بوی گوشت آن تأثیر کلی دارد. گوشت شیر اگرچه بسیار نرم و لطیف

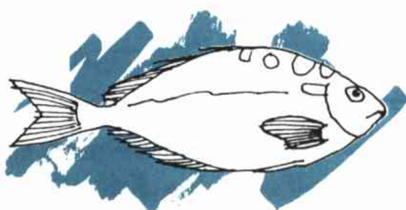
است، اگر زیاد حرارت ببیند سفت می‌شود.

ماهی شیر را می‌توان به صورت‌های سرخ کرده، بخارپز، تنوری، و شکم گرفته پخت.

◄ قلیهٔ شیر توصیه نمی‌شود.

## صافی



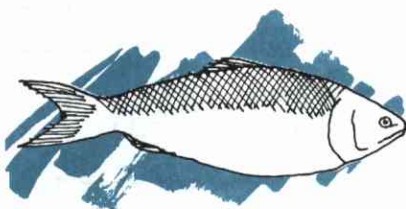


ماهی کتابی و لوزی شکلی است، به رنگ سربیِ تیره، که معمولاً طول آن به ۴۵ سانتی‌متر می‌رسد. گوشت صافی نسبتاً سفت و کم چربی است، ولی مزهٔ آن بسیار خوب است، گرچه در بازار کمتر دیده می‌شود.

◄ صافی برای سرخ کردن و بخارپزکردن مناسب است؛ گاهی از آن قلیه هم درست می‌کنند. فیلهٔ ماهی صافی را می‌توان شورکرد (← صفحهٔ ۲۸۴).

## صُبور





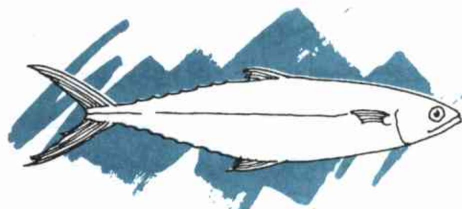
ماهیِ کتابی شکلی است از خانوادهٔ شَگ، بادُم دوفاق و فلس درشت، به رنگ نقره‌ای درخشان. طول آن به ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد، ولی معمولاً ۳۰–۴۰ سانتی‌متر است. صبور ماهی رودخانه است و بیشتر در مصب اروند رود صید می‌شود. نظیر ماهی صبور در شمال ماهی سیم نامیده می‌شود (← صفحهٔ ۲۸۲).

گوشت صبور بسیار پرچربی و خوش‌مزه است، ولی خارهای ریز بی‌شماری دارد که خوردنِ آن را به علاقه‌مندان خاص صبور منحصر کرده است.

◄ ماهی صبور برای سرخ کردن و قلیه مناسب نیست؛ پخت آن معمولاً به صورت تنوری و شکم گرفته است. در خوزستان صبورِ تنوری بیشتر در مراسم سیزده به در همراه با باقلاپلو خورده می‌شود.

## غُباد





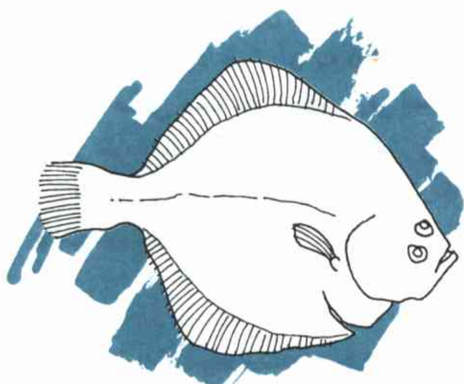
*غباد*، که در تهران غالباً *قباد* (نام پدر انوشیروانِ ساسانی) نوشته می‌شود، مانند ماهی شیر از خانوادهٔ تُن است، ولی طول آن از ۸۰ سانتی‌متر بیشتر نمی‌شود؛ معمولاً ۴۰–۵۰ سانتی‌متر است.

◄ گوشت غباد سفید و پُرچربی و لطیف است، ولی زود تازگی خود را از دست می‌دهد. تنوری و

بخارپز و سرخ کردهٔ غباد خوب است، ولی قلیهٔ آن توصیه نمی‌شود.

◄ از غباد نوعی ماهی شور خشک درست می‌کنند که تا مدت درازی قابل نگه‌داری است. این ماهی خشک می‌تواند از اجزای بسیار نغز سر سفره باشد (← صفحهٔ ۲۸۵)، ولی متأسفانه امروز کمتر به دست می‌آید.

## کفشک

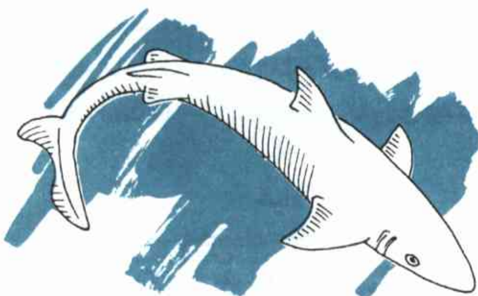


کفشک نامِ عمومی چند خانواده ماهی پهن است که بعضی تقریباً گرد و بعضی بیضی شکل و بعضی درازند. کفشک دراز را *زبان‌گاوی* می‌نامند.

کفشک روی کف دریا بی‌حرکت می‌خوابد. پشت آن به رنگ ماسهٔ دریا و زیر شکم آن سفید است. هر دو چشم کفشک در یک طرف سر آن قرار دارد، و مانند آن است که خود ماهی بعد از آن که تصمیم گرفته در کف دریا بخوابد چشم زیری‌اش را به بالا منتقل کرده است! (این کفشک بسته به این که از کدام طرف خوابیده باشد «چپ رخ» و «راست رخ» نامیده می‌شود.) پوست کفشک خشن و چرم مانند است و باید کنده شود. (برای کندنِ پوستِ کفشک و فیله کردن آن نگاه کنید به صفحه‌های ۲۹۰ و ۲۹۲.)

◄ کفشک یکی از لطیف‌ترین و خوش‌مزه‌ترین ماهی‌های خلیج فارس است، ولی فقط به صورتِ فیله برای سرخ کردن و بخارپز کردن و پختن در فر موج پز (مایکروویو) مناسب است. در سرخ کردن آن هم باید مواظب بود فیله برشته و خشک نشود.

## کوسه یا بَمبَک



نام آن در بوشهر و مناطق اطراف آن بمبک است، ولی در جاهای دیگر معمولاً کوسه نامیده می‌شود، و گاهی هم «گرگ دریا» یا «سگ ماهی»، چون ماهیِ بسیار خطرناک و خون‌خواری است و معروف است که هیچ جان‌داری در دریا از حملهٔ آن در امان نیست. بمبک هم مانند ماهی استرژن دریای خزر، و به طورِ کلی مانند سایر ماهی‌های غضروفی، از بدوی‌ترین جانوران دریایی است، که تنی بسیار نیرومند و مغزی بسیار کوچک دارد. بمبک البته منحصر به یک نوع و یک اندازه نیست (طول انواع آن ۷۰–۴۰۰ سانتی‌متر است)، ولی خواص انواع آن از لحاظ آشپزی چندان فرقی ندارد.

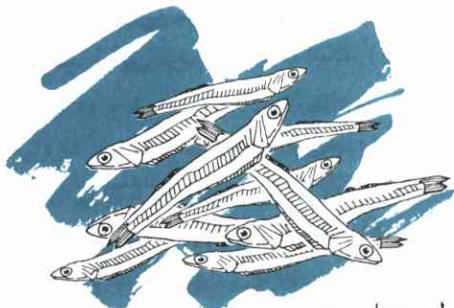
پوست بمبک فیلی روشن و چرم مانند است. گوشت خام آن سفید مایل به زرد و سفت است. از جگر این ماهی روغنی به‌نام سِل به‌دست می‌آید، که آن را مانند رنگ به بدنهٔ کشتی‌های چوبی می‌زنند تا در برابر آب دریا مقاوم شود.

فصل صید بمبک بیشتر تابستان است، بنابرین بمبک تازه در تابستان به دست می‌آید.

پوست بمبک خوردنی نیست و باید پیش از پخت و پز کنده شود. گاهی برای کندن این پوست بمبک را آب‌پز یا بخارپز می‌کنند تا پوست آن ازگوشت جدا شود؛ اما از آنجا که پوست بمبک با حرارت جمع می‌شود، این کار غالباً ماهی را از ریخت می‌اندازد و به فیلهٔ آن آسیب می‌رساند. اگر بمبک را از ناحیهٔ گرده بشکافیم، می‌توان فیلهٔ آن را با کارد از پوست جدا کرد.

گاهی از این پوست بوی آمونیاک مانندی به مشام می‌رسد که ممکن است به‌گوشت ماهی هم سرایت کند. برای گرفتن این بو، فیلهٔ بمبک را چند ساعت در شیر یا سرکهٔ رقیق شده با آب می‌خوابانند. خون بمبک هم مقداری اوره دارد و باید پس از صید تخلیه شود.

فیلهٔ بمبک با آن که قدری سفت است مزهٔ خوبی دارد و برای کباب بسیار مناسب است. با آن خورش هم می‌توان درست‌کرد. همچنین می‌توان آن را مانند استیک گوشت در تابه سرخ کرد. مردم بوشهر گوشت آب‌پز شدهٔ بمبک را ریش ریش می‌کنند و سپس در پیازداغ با فلفل و زردچوبه تفت می‌دهند. این گوشت آب‌پز را پس از چرخ‌کردن می‌توان برای درست کردن کتلت ماهی (← صفحهٔ ۱۲۴۳) هم به‌کار برد.



## ماهی مُتو

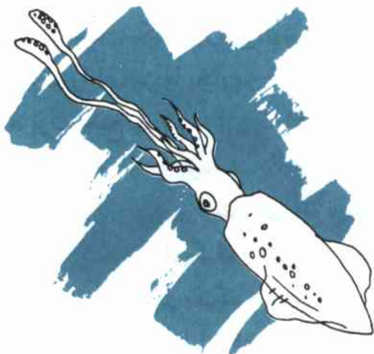
مُتو (بر وزن اُتو) نام ماهی ریزی است که فقط اندکی از چوب کبریت بزرگ‌تر می‌شود و در سواحلِ جنوبی خلیج فارس بسیار فراوان است. اسم این ماهی ظاهراً از فعل «مُت مُت کردن» گرفته شده است که در لهجه‌های جنوبی به معنای جهش و پرشِ کوتاه است. این ماهی، که در فرانسه *آنشوا* (anchois) و در انگلیس *اَنچووی* (anchovy) نامیده می‌شود، در سواحل مدیترانه هم به دست می‌آید و در شمار غذاهای نغز و گران قیمت محسوب می‌شود. مصرف آن به شکل نمک سود در آب است، و به واسطهٔ شوری و بوی تندی که دارد به مقدار کم در سس ماهی یا روی سالاد یا پیتزا و مانند این‌ها بهَ کار می‌رود.

درکشور ما قدر ماهی متو هنوز شناخته نشده است، و به‌جز مردم محلی دیگران به این ماهی رغبتی نشان نمی‌دهند، حتی آن را نمی‌شناسند. محصول صید این ماهی گاهی بسیار زیاد بوده است، به طوری که درگذشته گاهی آن را روی ماسه‌های ساحل دریا خشک می‌کردند و متوی خشک را همراه با علوفه به خورد چارپایان می‌دادند.

مردم سواحل جنوبی خلیج فارس از ماهی متو مایهٔ شور مزه‌ای درست می‌کنند، به نامِ *مَهیاوه*

(ماهی‌آبه)، که به نظر نگارندهٔ این کتاب مستطاب سس یا غذای بسیار نغزی است و با سسِ آنشوای فرانسوی قابلِ قیاس است (دربارهٔ *مهیاوه* نگاه کنید به صفحهٔ ۷۶۳).

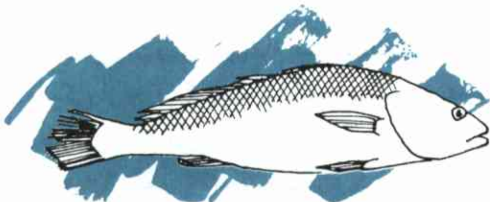
## ماهی مرکب



این ماهی یک غدهٔ مرکب سیاه دارد، ولی برای دفاع، نه برای نوشتن؛ وقتی دشمن به او حمله می‌کند، ماهی اندکی از مرکب خود را در دریا پخش می‌کند و لحظه‌ای دریا را در چشم دشمن تیره و تار می‌سازد، تا خودش در این فرصت فرار کند. این وسیلهٔ دفاع همان ماده‌ای است که مرکب چین از آن ساخته می‌شود.

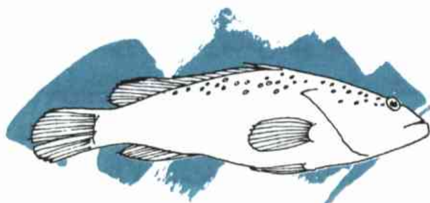
گوشت ماهی مرکب سفید و سفت است و در خاور دور خریدار و خورندهٔ فراوان دارد. از مرکب آن هم سس سیاه رنگی درست می‌کنند که در ردیفِ سس‌های بسیار نغز به شمار می‌رود (← صفحهٔ ۵۹۶). در خلیجِ فارس ماهی مرکب صید می‌شود و آن را در اصطلاح محلی *خسّاگ* می‌نامند، ولی مردم سواحلِ این خلیج تا سال‌های اخیر رغبتی به خوردن این ماهی نشان نمی‌دادند. به نظر می‌رسد که اخیراً ماهی مرکب رفته رفته راه خود را به سفرهٔ این مردم باز کرده است. (برای پاک کردن *ماهیِ مرکب* نگاه کنید به صفحهٔ ۲۸۸.)

## میش ماهی



ماهی بزرگ و پُرگوشتی است از خانوادهٔ شوریده، به‌رنگ سربی و نقره‌ای با فلس درشت، که طول آن به ۱۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. میش ماهی، ماهی شکیل و باشکوهی است. گوشت آن هم سفید و ضخیم و بی‌خار است، و به همین دلیل در بازار خریدارانِ زیادی را جلب می‌کند، ولی حقیقت این است که گوشت میش ماهی جزو لذیذترین گوشت‌ها به شمار نمی‌رود.

## هامور



*هامور* نام عمومی چندین نوع ماهی بسیار خوبِ خلیج فارس و دریای عمان است، با نام‌های خاصِ *هامورِ سیاه*، *هامورِ قهوه‌ای خال‌دار*، *سفید خال‌دار*، *خاکستری*، *خاکی*، *بالول*، *پنج نواری*، *خط شکسته*،

لکه زیتونی، *مالاباری*، *سَمَن آجری*. طول انواع هامور ۴۰–۱۰۰ سانتی‌متر است. هامورهای بزرگ تنهٔ قطور و سنگین و پوست کلفت و فلس درشت دارند. هامور قهوه‌ای خال‌دار از زیباترین انواعِ هامور است. پشت این ماهی قهوه‌ای مایل به خاکستری و زیرِ شکمش سفید است و خال‌های قهوه‌ای رنگ فراوانی روی آن دیده می‌شود. این همان ماهی است که در ضیافت‌های بزرگ خلیجِ فارس به صورت درسته تنوری می‌شود و آن را سرد همراه با سسِ تاتار روی میز می‌گذارند.

گوشت هامور پس از پختن سفید و نسبتاً سفت می‌شود. مزهٔ آن بسیار خوب است. پوستِ هامور لعاب فراوان دارد؛ به همین دلیل مردم جنوب هنگام پختن قلیهٔ هامور معمولاً از پوست آن صرف نظر نمی‌کنند. گوشت هامور برای سرخ کردن و قلیه مناسب است. هامور بخارپز و تنوری هم ـــ با آن‌که در جنوب معمول نیست ـــ خوب در می‌آید.

◄ مردم جنوب با کلّه و استخوان هامور نوعی دَمیِ ماهی به نام *لخلاخ* (← صفحهٔ ۸۱۲) درست می‌کنند که غذای بسیار خوش‌مزه‌ای است.

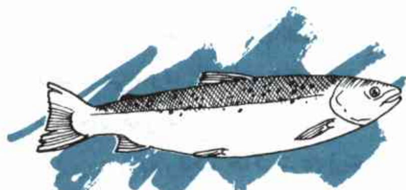
## ۲: ماهی شمال

همهٔ ماهی‌هایی که از دریای خزر به دست می‌آیند در صفحات مرکزی ایران *ماهی شمال* نامیده می‌شوند. برخی از لذیذترین و گران‌بهاترین ماهی‌های جهان ـــ مانند ماهی سفید و ماهی آزاد و اُزون برون ـــ جزو ماهی‌های شمال هستند.

ماهی شمال زودتر از ماهی جنوب به مناطق مرکزی، به ویژه تهران، راه یافته است و به همین دلیل ذائقهٔ مردم تهران با انواع ماهی دریای خزر آشناتر است. همچنین، ماهی شمال معمولاً تازه‌تر به بازار تهران می‌رسیده است، و باید در نظر داشت که مزهٔ ماهی به تازگی آن بسیار بستگی دارد. (کسانی که در کنار دریا مزهٔ ماهی تازه صید شده را چشیده باشند تفاوت آن‌را با مزهٔ ماهی مانده دریافته‌اند.) در هر حال نتیجه این است که تا سال‌های اخیر بیشتر مردم تهران و شهرستان‌ها به ماهیِ شمال رغبت بیشتر نشان می‌داده‌اند.

مهم‌ترین انواع ماهی شمال به قرار زیرند:

### ماهی آزاد

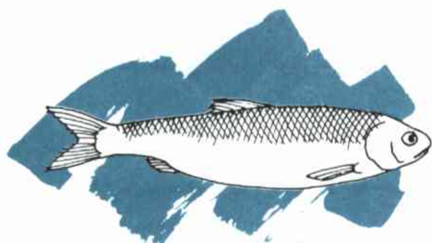


ماهی آزاد، که در زبان‌های اروپایی *سومون* (saumon) یا *سامن* (salmon) نامیده می‌شود ولی نام فرنگی آن در زبان فارسی گاهی «سالمون» تلفظ می‌شود، از زیباترین و عالی‌ترین ماهی‌های جهان است، ولی تعداد آن در دریای خزر زیاد نیست و صید آن هم با ضوابط معینی صورت می‌گیرد؛ این است که روی بساط ماهی فروش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

ماهی آزاد دوکی شکل و کشیده است. پوستش نقره‌ای روشن و فلسش ریز است، و خال‌های سیاهی روی آن دیده می‌شود. طول آن به ۲۰۰ سانتی‌متر هم می‌رسد، ولی معمولاً میان ۵۰ تا ۷۰ سانتی‌متر است. رنگ گوشت آن سفید است.

گوشت ماهی آزاد فرنگی به رنگ نارنجی است و پس از پخته شدن به صورتی مایل می‌شود. خاویار ماهی آزاد درشت و نارنجی مایل به قرمز و بلوری و بسیار خوش‌مزه است. فیلهٔ دودیِ ماهی آزاد هم، که از خوردنی‌های گران بهاست، به‌رنگ عقیقی نیمه بلوری در می‌آید. ورقه‌های نازکِ این فیله ــ که معمولاً با نان سفید و کره خورده می‌شود ــ یکی از عناصر بسیار نغز مجموعهٔ پیش غذا یا اردور به‌شمار می‌رود. پخت و پز ماهی آزاد به صورت سرخ کرده، کباب، بخارپز، یا تنوری است.

## ماهی سفید



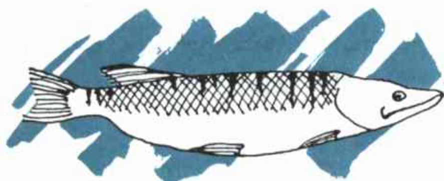
شاید در تهران پُرطرف‌دارترین ماهی دریای خزر باشد. ماهی دوکی بسیار شکیلی است به طول حدود ۵۰ سانتی‌متر، با فلس نسبتاً درشت به رنگ نقره‌ای روشن و سربی تیره و دُم دوفاق. گوشت این ماهی سفید و لطیف است. ماهی سفید را معمولاً به صورت سرخ کردهٔ ساده با سبزی پلو می‌خورند، ولی شکم گرفته و بخارپز و تنوری آن‌هم بسیار خوب می‌شود.

درگذشته ماهی سفید فقط به‌صورت دودی به‌تهران و شهرستان‌ها می‌رسیده است و بیشترِ مردم آن را سالی یک‌بار، در شب عید نوروز، می‌خورده‌اند. هنوز هم ماهی سفید دودی جزوِ واجبات سفرهٔ شب عید نوروز محسوب می‌شود.

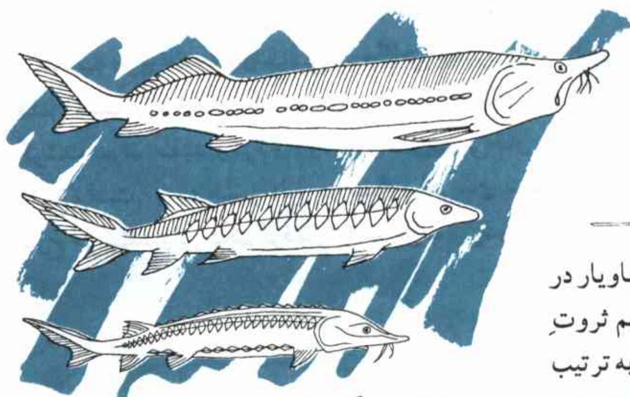
جنس نرِ ماهی سفید ــ که کمی کشیده‌تر است و روی سر آن خال‌هایی درشت‌تر از سر سنجاق دارد ــ مرغوب‌تر شناخته می‌شود.

## اردک ماهی





اردک ماهی، که به‌ویژه در مازندران سوپ نامیده می‌شود، از ماهی‌های آب شیرین است که از رودخانه‌های مازندران به‌دریای خزر می‌آید. فلسِ آن ریز و به‌رنگ خاکستری زیتونی است و زیر شکم آن مایل به‌زرد است. این ماهی پوزهٔ کشیده و دهان بزرگ و دندان‌های قوی دارد. طول آن ۵۰–۶۰ سانتی‌متر است، ولی گاهی به ۱۰۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. فیلهٔ اردک ماهی را در روغن سرخ یا روی آتش زغال کباب می‌کنند. اردک ماهی را هم مانند ماهی سفید می‌توان به صورت شکم‌گرفتهٔ تنوری یا بخارپز برای سر سفره آماده کرد.



## ازون برون و خاویار

سه نوع ماهی غضروفی دارای خاویار در دریای خزر وجود دارد که از منابع مهم ثروتِ ملی به شمار می‌روند. این سه ماهی به ترتیب از بالا عبارت‌اند از: ۱) *بلوگا استرژن* (beluga sturgen)، ۲) *آسِترا استرژن* (asetra sturgen) و ۳) *سِوروگا استرژن* (sevruga sturgen). از میان این سه ماهی *سوروگا استرژن*، که به زبان ترکی آذری *ازون برون* (نوک دراز) نامیده می‌شود (این نام در زبان فارسی هم به کار می‌رود)، در ایران از آن دو نوع دیگر معروف‌تر است. طول این ماهی‌ها به ترتیب تا ۴ متر، ۲ متر، و ۱/۵ متر می‌رسد. و در بازار آن‌ها را به شکل برش‌های چند کیلویی می‌فروشند. از لحاظ آشپزی میان آن‌ها تفاوتی نیست.

بهترین برش از زیر طبلهٔ شکم تا حدود یک وجب مانده به دُم ماهی به دست می‌آید. پوستِ ازون برون کلفت و خشن است و باید کنده شود. زیر پوست هم مقداری بافت قهوه‌ای رنگ چربی خوابیده است که باید گرفته شود. گوشت اُزون برون سفید و سفت و بدون خار (تیغ) است. نشانه‌های تازگی این ماهی یکی روشنی رنگ گوشت است، که باید سفید عاجی یا مایل به صورتی باشد، و دیگری نداشتن بوی زُهم. گاهی رگه‌های چربی زرد رنگ در گوشت ازون برون دیده می‌شود؛ این زردی اگر همراه با بوی زُهم نباشد، دلیل بر ماندگی نیست.

کباب ازون برون عالی است، ولی سرخ کردن آن را نمی‌توان توصیه کرد، زیرا گوشت آن در روغن سفت می‌شود.

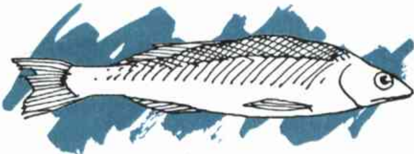
*خاویار* تخم ماهی‌های غضروفی است که به صورت خام و با اندکی نمک در قوطی کوچک عرضه می‌شود. خاویار ایران، که شهرت جهانی دارد، غالباً از ماهی ازون برون به دست می‌آید.

خاویار ازگران‌ترین مواد غذایی جهان است و معمولاً به عنوان اردور خورده می‌شود. خاویار برحسب رنگ و اندازهٔ دانه درجه‌بندی می‌شود: سیاه، خاکستری، و بور؛ ریز، درشت و بسیار درشت. گران‌ترین درجهٔ خاویار، خاویار بورِ بسیار درشت است، که دانه‌هایی به اندازهٔ ماش دارد. خاویار ماهی آزاد نارنجی رنگ و بلوری است.

◄ خاویار باید کاملاً تازه باشد، وگرنه بی‌ارزش است.

## سوف

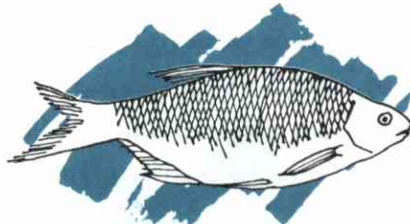
شاید بعد از ماهی سفید پُرخریدارترین ماهی شمال باشد. بدن این ماهی کشیده و دوکی شکل



است، به طول حدود ۵۰ سانتی‌متر و گاهی بیشتر، با فلس نسبتاً ریز به رنگ نقره‌ای و پوزهٔ باریک. گوشت سوف سفید و نرم و زودپز و تقریباً بی‌خار (تیغ) است، و به همین دلیل در شمار ماهی‌های مرغوب است. سوف را معمولاً به صورت ساده سرخ می‌کنند، ولی شکم گرفتهٔ آن هم خوب می‌شود.

## سیم



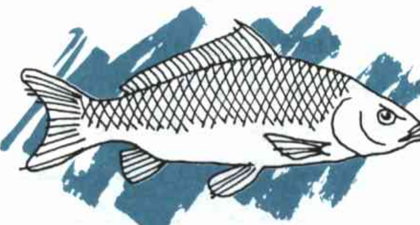


درحقیقت ماهیِ رودخانه است که خود را به دریا می‌رساند. طول آن ۳۰–۴۰ سانتی‌متر است و ریختِ آن کتابی است، با فلس متوسط و رنگ نقره‌ایِ درخشان. گوشت سیم بسیار چرب و خوش‌مزه است، ولی خارهای ریز فراوان دارد؛ به این دلیل خوردن آن برای کسانی که به مزهٔ آن علاقهٔ خاصی نداشته باشند آسان نیست. سیم را غالباً نمک سود می‌کنند و مردم شمال سیم نمک سود (*اوره سیم*) را با کته می‌خورند. سرخ کردن سیم هم معمول است.

به نظر می‌آید که نسل ماهی سیم در شمال رو به انقراض می‌رود؛ ولی سیم در اروند رود و دهانهٔ این رود در خلیج فارس نظیری دارد به نام صُبور که در بعضی سال‌ها به مقدار زیاد صید می‌شود (نگاه کنید به صُبور، در *ماهی جنوب*، صفحهٔ ۲۷۵).

## کپور





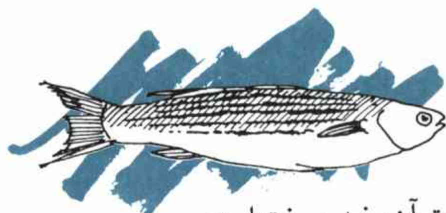
کپور یا به زبان‌های فرنگی «کارپ» (carp) در واقع نوعی ماهی مرداب است و از آب‌های ساحلیِ دریای خزر و مرداب‌های کنار آن دریا به دست می‌آید و در حوضچه‌های پرورشِ ماهی هم پرورانده می‌شود. کپور رسیده حدود یک کیلو یا بیشترک وزن و ۴۰–۵۰ سانتی‌متر درازا دارد، اگر چه درازای آن گاهی به ۹۰ سانتی‌متر هم می‌رسد.

تنهٔ کپور دوکی شکل پهن و رنگ آن طلایی مایل به قهوه‌ای و فلس‌های آن درشت است. گوشت کپور نرم است و به واسطهٔ تغذیه از مرداب گاه ممکن است طعم ناخوشایندی داشته باشد. در این موارد می‌توان ماهی شکافته و پاک کرده را نیم ساعت در مخلوطی از یک لیتر آب سرد و ۵–۶ قاشق سرکه خواباند تا بوی آن گرفته شود.

پختن کپور کمابیش مانند ماهی سفید است. گوشت کپور به ویژه کپور پرورشی، از ماهی سفید

نرم‌تر و کم مزه‌تر است. شاید بهترین شکل پختن کپور تنوری شکم گرفته باشد. (برای مواد توی شکم آن نگاه کنید به *ماهی سفید شکم‌پُر*، صفحهٔ ۱۲۸۸.)

## کفال



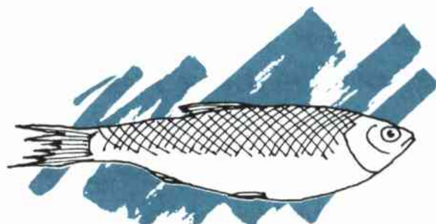
کفال ماهی دوکی شکلی است با پوزهٔ تیز، به درازای ۵۰-۶۰ سانتی‌متر و گاه تا ۹۰ سانتی‌متر، وزن ۱ تا ۱/۵ کیلو و به ندرت تا ۴ کیلو هم دیده شده است. رنگ ماهی کفال نقره‌ای و فلس آن درشت و گوشت آن سفید و سفت است.

کفال بومی دریای خزر نیست و روس‌ها آن را وارد این دریا کرده‌اند، ولی امروز از فراوان‌ترین و لذیذترین ماهی‌های این دریا به شمار می‌رود و بسیاری از مردم شمال آن را بر ماهی‌های دیگر ترجیح می‌دهند.

طرز پختن کفال در شمال نظیر ماهی سفید است و رایج‌ترین شکل آن سرخ کرده است که با نارنج یا لیمو صرف می‌شود. کفال شکم گرفتهٔ تنوری یا سرخ کرده هم مرسوم است (برای موادِ توی آن نگاه کنید به *ماهی سفید شکم‌پُر*، صفحهٔ ۱۲۸۸). گاهی کفال شکافته و پاک کرده را با فلس روی آتش کباب می‌کنند و با نارنج یا لیمو سر سفره می‌گذارند.

کفال را هم مردم شمال مانند ماهی سفید دودی و شور می‌کنند و آن را *دودی کفال* و *شور کفال* می‌نامند؛ مصرف این‌ها هم مانند ماهی سفید دودی است.

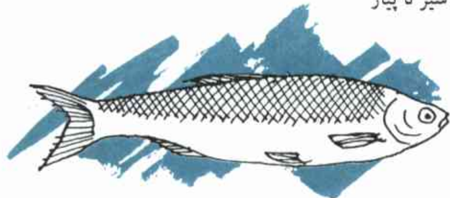
## کولمه



ماهی کوچکی است که طول آن به ۲۵ سانتی‌متر می‌رسد. فلس این ماهی شبیه به فلس کپور و رنگِ آن تیره است. کولمه را پس از گرفتن فلس و شکافتن و خالی کردن شکم و بیرون کشیدن آب شش‌ها در روغن سرخ یا روی آتش زغال کباب می‌کنند.

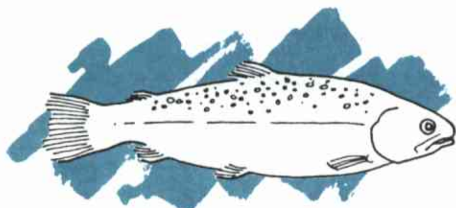
## کولی

ماهی کوچکی است به طول ۱۲-۲۰ سانتی‌متر، با فلس ریز نقره‌ای رنگ. ماهی کولی از خوش‌مزه‌ترین ماهی‌های شمال است. فصل صید آن از اواخر پاییز تا اواخر زمستان است و انواعِ اصلی آن عبارت‌اند از *کاس‌کولی*، که گُردهٔ آن به رنگ کبود پرطاووسی است و گاهی طول آنَ به ۲۵ سانتی‌متر می‌رسد؛ *سیاه‌کولی*، که گُردهٔ آن سیاه است و فلس سربی تیره رنگی دارد؛ و



*شاه‌کولی*، که رنگ نقره‌ای و تنهٔ پهنی دارد و طولِ آن به ۴۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. گاهی ماهی‌های کوچک دیگری به نام کولی در بازار عرضه می‌شود که به خوش‌مزگی کولی نیست. کولی را پس از گرفتن فلس و خالی کردن شکم می‌توان در روغن سرخ کرد. در شمال غالباً آن را روی آتش زغال کباب می‌کنند. و یا پس از گرفتن پوست کباب شده در روغن سرخ می‌کنند.

## قزل‌آلا



قزل‌آلا، البته ماهی رودخانه است و بیشتر در آبِ سرد رودخانه‌های کوهستانی اطراف تهران صید می‌شود، ولی از آنجا که این ماهی در صفحاتِ جنوب شناخته نیست در تقسیم‌بندی ما در ردیفِ ماهی‌های شمال معرفی می‌شود. قزل‌آلا ماهی نسبتاً کوچکی است، به طول حدود ۲۰ سانتی‌متر، با پوست خال‌دار. گوشت آن بسیار لطیف و لذیذ است. قزل‌آلایِ خال قرمز بسیار مرغوب‌تر است.

قزل‌آلا را معمولاً پس از خالی‌کردن شکم و درآوردن آب شش با سر و دُم در روغن سرخ می‌کنند.

## ۳: ماهی شور و دودی

در شمال و جنوب ایران، هر دو، ماهی را از قدیم شور می‌کرده‌اند. انواع ماهی شور و دودیِ شمال در تهران و هر شهری که یک فروشگاه اجناس گیلان در آن باشد فراوان است، ولی از ماهیِ شورِ جنوب نه تنها در تهران و شهرستان‌ها، بلکه در خود بندرهای جنوب هم دیگر خبری نیست. به‌نظر می‌رسد که ماهی شور جنوب در سال‌های اخیر مشتری‌های خود را از دست داده و رسمِ تولید و فروش آن در جنوب ایران برافتاده است.

از آنجا که ماهی شور شمال در دسترس است و تولید آن هم بیشتر جنبهٔ حرفه‌ای دارد، پرداختن به جزئیات آن در اینجا لازم به‌نظر نمی‌رسد؛ اما دستور کلی تهیهٔ ماهی شور و دودی در این بخش می‌آید. طرز تهیهٔ ماهی شور جنوب را که سه نوع بیشتر نیست و در خانه هم عملی است، در زیر می‌آوریم.

## ماهی شور آب دار

منظور *ماهیِ* شوری است که در شورآبی که از خود ماهی تراوش می‌کند شناور است. (این

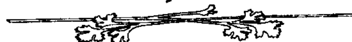
ماهی شور را، چون قدیم در خُمره و در سال‌های اخیرتر در «دَلّه» ــ پیت حلبی ــ می‌انداختند، مردم بوشهر و اطراف آن *ماهی شور خمره* یا *ماهی شور دَلّه* می‌نامیدند، ولی امروزه خمره و دلّه هردو فراموش شده‌اند و ظرف‌های پلاستیکی جای آن‌ها را گرفته است.)

برای درست کردن ماهی شور آب‌دار ماهی‌های شیر، حلوای سیاه، صافی و خارو مناسب‌اند، ولی نگارنده خارو را فقط به مردم جنوب توصیه می‌کند که با خار آن آشنا هستند. برای درست کردن این نوع ماهی شور بهتر است ماهی را فیله کنیم، زیرا که استخوان ماهی هم بوی تندی می‌گیرد و هم در موقع مصرف اسباب زحمت است. حالا فرض می‌کنیم که می‌خواهیم یک کیلو فیلهٔ ماهی را شور کنیم.

یک یا دو شیشهٔ دهان‌گشاد دردار را که شسته و خشک شده باشد با یک ظرف نمکِ ساییده ــ دست‌کم نیم‌کیلو ــ دم دست می‌گذاریم. فیلهٔ ماهی را زیر آب سرد می‌شوییم، به‌طوری که اثری از خون در آن نماند. لسه‌لوسهٔ آن را هم تماماً می‌گیریم، و با حوله خشک می‌کنیم.

اکنون فیله را روی تختهٔ کار می‌اندازیم و با کارد آن را به چند تکه که از دهانهٔ شیشه بگذرد تقسیم می‌کنیم. دو سه قاشق نمک کف شیشه و پنج شش قاشق روی تخته می‌ریزیم، و تکه‌های ماهی را در نمک می‌غلتانیم، به‌طوری که تمام سطح آن‌ها از نمک پوشیده شود. تکه‌های نمک‌زده را در چند لایه در شیشه می‌چینیم و روی هر لایه دو سه قاشق نمک می‌پاشیم، به‌طوری که روی ماهی را بپوشاند. آنگاه درِ شیشه را می‌بندیم و در آفتاب می‌گذاریم. حدود یک ماه بعد که گوشت ماهی به رنگ صورتی درمی‌آید و در آب خودش شناور می‌شود، ماهیِ شور آماده است. این ماهی را در ظرف خودش تا چند سال می‌توان انبار کرد.

## ماهی شورِ خشک



ماهی شور خشک را در جنوب فقط با غُباد درسته درست می‌کنند، ولی با فیلهٔ نازک شیر هم می‌توان درست کرد. ماهی را ازگرده بشکافید و شکاف را تا دُم بکشید، چنان که لای ماهی را بتوانید مثل کتاب باز کنید. سر ماهی را بزنید و اندرونهٔ آن را بیرون بکشید و با نوک کارد دیوارهٔ شکم آن را خوب بتراشید و پاک کنید.

اکنون درون و بیرون ماهی را نمک فراوان بپاشید، به طوری که سطح آن از نمک پوشیده شود. نیم ساعت بعد بازهم نمک بپاشید و ماهی را درگوشه‌ای آویزان کنید و ظرفی زیرش بگذارید تا آبِ ماهی در آن بچکد.

روز بعد ماهی را زیر آب سرد بشویید و آخرین آثار خون و اندرونه را با نوک کارد از دیوارهٔ شکمِ آن بتراشید؛ سپس ماهی را در هوای آزاد و بادگیر آویزان کنید تا روزی که مانند چوب خشک شود. (این کار ممکن است یک هفته یا بیشتر طول بکشد.) اکنون می‌توانید ماهی خشک را خرد کنید و در شیشه یا کیسهٔ نایلکس در یخچال یا جای خنک نگه دارید.

## ماهی دونمکه

*ماهی دونمکه* ماهی شوری است که با نمک زیاد شور می‌شود. برای این نوع ماهی شور که از ماهی درسته تهیه می‌شود، *حلوای سیاه* و *صافی* و شیر و غباد و *خارو* و *گباب* و مانند این‌ها از همه مناسب‌ترند.

ماهی را ازگرده بشکافید و شکم آن را سفره کنید. اندرونه و آب شش‌های آن را بیرون بکشید، یا سر را با آب شش‌ها جدا کنید، و با نوک کارد توی شکم ماهی را بتراشید، به طوری که هرچه خون و اندرونه به دیوارهٔ شکم چسبیده است پاک شود. آنگاه ماهی را زیر آب سرد بشویید و خشک کنید، سپس نمک فراوانی به همه جای ماهی بپاشید، آن را در سینی بگذارید تا آب آن برود. سپس باز نمک بپاشید و آن را در هوای آزاد آویزان کنید. زیر ماهی ظرفی بگذارید که آبِ ماهی در آن بچکد. سه چهار روز بعد، پیش از آن که ماهی کاملاً خشک شود، آن را بردارید و در جای خنک نگه دارید.

◄ ماهی دونمکه را باید هر چه زودتر مصرف کرد، زیرا احتمال فاسد شدن آن، به ویژه در هوای بیرون از یخچال، کم نیست.

## ماهی شورِ شمال

توی خمره یک لایه نمک سنگ می‌چینند و روی آن را با نمک کوبیده می‌پوشانند. یک ردیف ماهی روی نمک می‌گذارند و روناس (رنگ قرمز) می‌پاشند و روی ماهی را با نمکِ کوبیده می‌پوشانند. سپس به همین ترتیب نمک سنگ، ماهی، روناس و نمک کوبیده اضافه می‌کنند. روی لایهٔ آخر نمک سنگ می‌چینند و درِ خمره را می‌بندند. پس از ۳-۴ هفته ماهی شور آماده است.

## ماهی دودی شمال

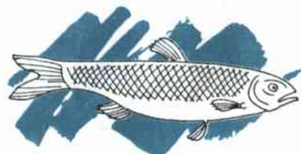
دود دادن ماهی کاری حرفه‌ای است و در خانه عملی نیست؛ اما اگر برای کنجکاوی بخواهید بدانید، طرز تهیهٔ آن از این قرار است که ماهی سفید را یک هفته در نمک می‌خوابانند، سپس آب می‌کشند و در اتاق‌هایی که سقف کوتاه دارد آویزان می‌کنند و کف اتاق را با چند لایه کُلُش (پوشال برنج) می‌پوشانند، سپس چند دانه زغال سرخ یک گوشهٔ اتاق می‌گذارند و در اتاق را می‌بندند. آتش رفته رفته به کُلُش سرایت می‌کند و دود از آن بالا می‌رود. پس از یک هفته *ماهیِ دودی* آماده است.

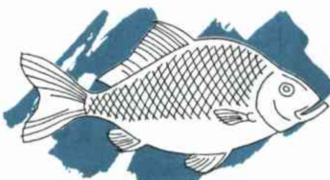
◄ درست کردن ماهی دودی کار حرفه‌ای است و تهیهٔ آن در خانه توصیه نمی‌شود.

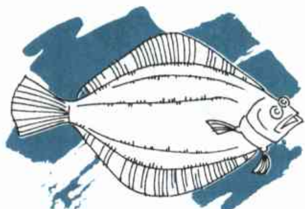
## ۴: آماده کردن ماهی

گذشته از فیلهٔ ماهی، ماهی به صورتی که خریده می‌شود طبعاً برای پخت و پز آماده نیست. چه‌گونگی آماده کردن ماهی برای پخت و پز بستگی دارد اولاً به شکل ماهی، که ممکن است دوکی یا *کتابی* یا *پهن* باشد؛ ثانیاً به این که ماهی را به چه صورتی می‌خواهیم بپزیم. ممکن است لازم باشد فقط فلس ماهی را بگیریم و اندرونهٔ آن را خالی کنیم یا آن را پوست بگیریم و فیله کنیم یا به صورت قطعه‌های کوچک ببریم؛ همچنین، روش‌های کلی پخت و پز ماهی بسیار متفاوت است و فراگرفتن آن‌ها، قطع نظر از آنچه در دستورهای مربوط به هر غذایی که در جای خود می‌آید، برای هر آشپزی لازم است.

در اینجا به روش‌های کلی آماده کردن و پخت و پز ماهی و میوه‌های دریا می‌پردازیم.


دوکی


کتابی

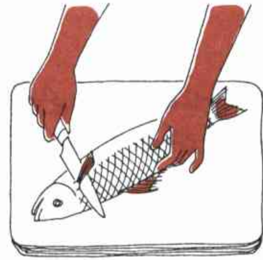

پهن

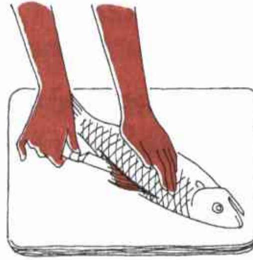
## پاک کردن ماهی

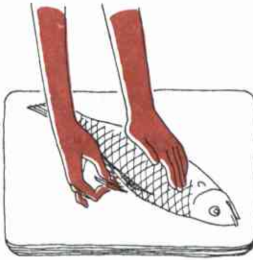
چند لا روزنامه روی میز آشپزخانه پهن کنید و یک کارد نوک تیز و یک قیچی آشپزخانه یا انبردست دم دست بگذارید.

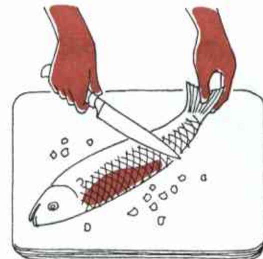
ماهی را روی روزنامه بیندازید و با قیچی یا انبردست یا کارد بالک‌های آن را ببُرید. اگر اول ماهی را چند دقیقه در آب سرد بخوابانید یا ۱–۲ ثانیه در آب جوش بگذارید، فلس آن آسان‌تر کنده می‌شود. با دستمال بیخ دم ماهی را محکم بگیرید و با کارد در جهت خلاف خوابِ فلس روی ماهی بکشید، به طوری که لبهٔ کارد زیرِ فلس برود. با ضربه‌های محکم فلس را از بدنه جدا کنید. این کار را اگر از طرف سر شروع کنید و به طرف دم بروید، فلس آسان‌تر کنده می‌شود. (نوعی *فلس‌گیر* در بازار وجود دارد که اگر آن را به‌جای کارد به‌کار برید از پریدن فلس به اطرافِ آشپزخانه جلوگیری می‌کند.) دقت کنید که فلسِ بیخ سر و زیر شکم ماهی هم گرفته شود. پس از گرفتن فلس لایهٔ رویی روزنامه را با فلس جمع کنید و ماهی را روی لایهٔ زیری روزنامه بیندازید.

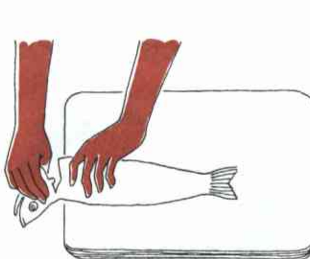
برای جدا کردن کله، اول محل اتصال کله و زیر گلو را با نوک کارد ببُرید، سپس کله را از لبهٔ تخته یا میز بیرون بگذارید؛ با یک دست ماهی را روی تخته یا میز نگه دارید و با دست دیگر کله را به پایین فشار دهید تا مفصل استخوان جدا شود، سپس با کارد کله را از تنه جدا کنید. سپس شکم ماهی را بشکافید و اندرونهٔ آن را بیرون بکشید.

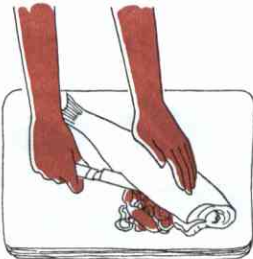

بالک‌ها را ببرید


گرده را بشکافید


بالک گرده را در آورید

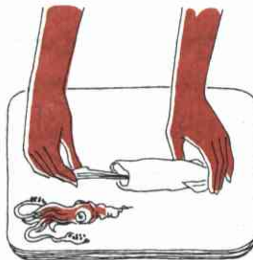

فلس ماهی را بگیرید

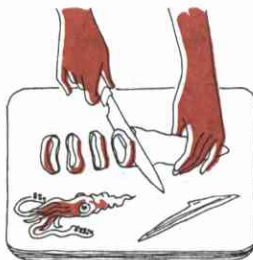

کلهٔ ماهی را جدا کنید


شکم ماهی را خالی کنید

برای پاک کردن *ماهی مرکب* قسمت سر را با چنگ محکم بگیرید و از بدنه بیرون بکشید و کنار بگذارید. ماهی مرکب چنان که از نامش پیداست یک کیسهٔ مرکب سیاه دارد، توی بدنه‌اش هم یک باریکهٔ شفاف و نوک تیز وجود دارد که قلم نامیده می‌شود. (ولی خودش سواد نوشتن ندارد و مرکب و قلم را برای مقاصد دفاعی به کار می‌برد.) قلم را هم بیرون بکشید و دور بیندازید. و بدنه را روی تخته حلقه حلقه ببُرید. رشته‌هایی که از سرِ ماهی بیرونِ آمده خوردنی است. این‌ها را از


سر را از بدنه بیرون بکشید


قلم را بیرون بکشید


بدن را حلقه حلقه کنید

سر جدا کنید و ببرید و با قطعه‌های بدنه بشویید و در آب‌کش بگذارید. کیسهٔ مرکب به سر

چسبیده است. اگر می‌خواهید سس سیاه درست کنید این کیسه را طوری جدا کنید که پاره نشود و آن را در یک کاسهٔ آب سرد بگذارید.

## پاک کردن کلهٔ ماهی

منظور از پاک کردن کلهٔ ماهی جدا کردن آن مقدار گوشتی است که در کله وجود دارد و می‌توان آن را در پخت و پز به کار برد. برای جدا کردن این گوشت، کلهٔ ماهی را زیر آب سرد بشویید، به طوری که اثری از خون و مواد لزج در آن باقی نماند. سپس کله را در دیگ بگذارید، اندکی آب اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. سپس دیگ را از روی آتش بردارید و بگذارید خنک شود.

اکنون کلهٔ ماهی را از دیگ درآورید، روی تخته بیندازید و گوشت آن را با چنگال جدا کنید. باقیِ کلهٔ ماهی را دور بیندازید.

از میان ماهی‌های جنوب کلهٔ ماهی هامور به ویژه گوشت فراوان دارد، که آن را می‌توان در *لخلاخ* (← صفحهٔ ۸۱۲) و *قلیه ماهی* (← صفحهٔ ۸۶۹) به کار برد.

## شستن ماهی

ماهی را پس از پاک کردن و شکافتن یا سان سان کردن (قطعه قطعه کردن) زیر آب سرد بگیرید و با برُس یا نوک کارد خون و سیاهی را از توی شکم آن بتراشید. سپس آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، یا با حوله خشک کنید. در جنوب ماهی را پیش از شستن نمک می‌پاشند و نیم ساعت می‌خوابانند. در تابستان ماهی نمک پاشیده را در یخچال بخوابانید.

(پس از شستن ماهی برای گرفتن بوی دست یک برش لیمو یا یک قاشق تفالهٔ قهوه را میانِ دو دست بمالید و پس از لحظه‌ای دست‌ها را زیر آب سرد بشویید.)

## شکافتن ماهی

ماهی را از دو جا می‌توان شکافت ــ از شکم و از گُرده (← تصَویر شکافتن گردهٔ ماهی، صفحهٔ ۲۹۲ و شکافتن شکم ماهی، صفحهٔ ۲۸۸). شکافتن شکم رسم شمال و شکافتن گرده رسم جنوب است.

برای شکافتن شکم ماهی، نوک کارد را زیر گلوی ماهی فرو کنید و پوست شکم را تا تهِ شکم بشکافید، سپس اندرونهٔ ماهی را با دست در آورید.

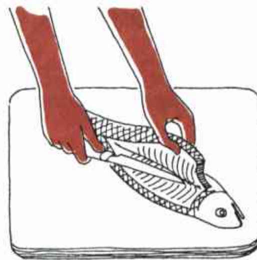
برای شکافتن گُرده، ماهی را به پهلو بخوابانید و با یک دست آن را نگه دارید. با دست دیگر نوک کارد را روی گرده و زیر گوش ماهی فروکنید و در امتداد خط گرده پوست را تا بالای دم

بشکافید. سپس کارد را توی شکاف فروتر کنید و بشکافید تا به حفرهٔ شکم برسید و ماهی مانندِ کتاب باز شود؛ آنگاه اندرونهٔ ماهی را با دست در آورید.

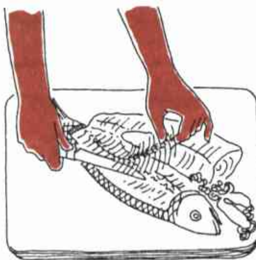
شکافتن ماهی از طرف گُرده، که رسم مردم جنوب است و در جاهای دیگر کمتر معمول است، این حسن را دارد که شکم ماهی را به اصطلاح سفره می‌کند و برای پر کردن آن جای بیشتری به دست می‌آید.

## ماهی شکم گرفته (شکم پُر)

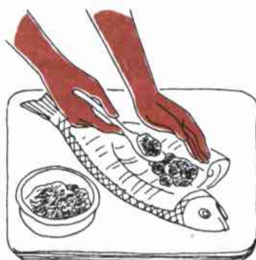
ماهی شکم پُر یا به اصطلاح مردم جنوب شکم‌گرفته را غالباً با کله در فر می‌گذارند، تا شکلِ کامل ماهی حفظ شود. گاهی بالک‌ها را هم برنمی‌دارند. آب شُش‌های ماهی را باید درآورد، به این ترتیب که لای گوش ماهی را باز می‌کنید و با نوک کارد محل اتصال آب‌شش‌ها را می‌بُرید، سپس با دست آب شش‌ها را بیرون می‌کشید. برای این‌که لای ماهی در فر باز نشود، بهتر است پس از پر کردن شکم ماهی آن را با نخ ببندیم.



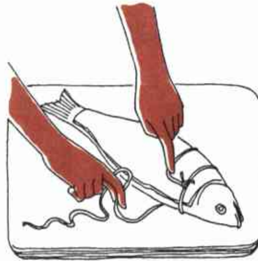
گردهٔ ماهی را بشکافید و سفره کنید



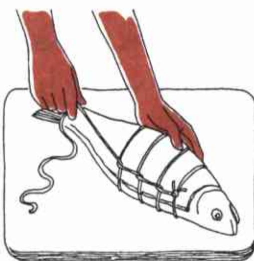
تیر پشت و اندرونه را بردارید



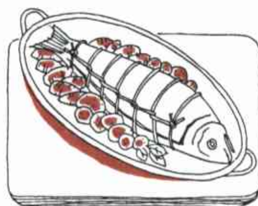
شکم ماهی را پر کنید



بستن نخ را از سر ماهی شروع کنید



بستن نخ را تا دم ماهی ادامه دهید



ماهی شکم‌گرفته و بسته را در فر بگذارید

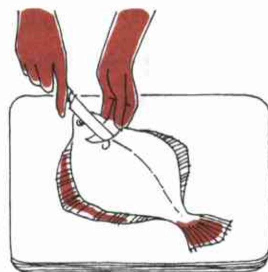
## کندن پوست ماهی

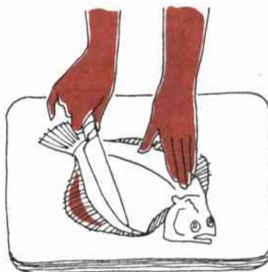
گاهی ماهی را پوست کنده در فر می‌گذارند یا بخارپز می‌کنند. در این صورت البته گرفتن فلسِ

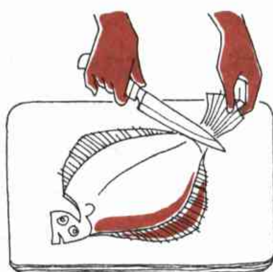
آن لازم نیست. آسان‌ترین راه برای کندن پوست ماهی این است که آن را به حالت نیم‌پز از فر در آورید و با لبهٔ کارد پوست آن را بردارید. همچنین می‌توان ماهی پاک کرده و شسته را ۲-۳ دقیقه در دیگ آب جوش گذاشت و درآورد و پوست آن را به همان ترتیب برداشت. با کارد نوک باریکِ تیز البته می‌توان پوست ماهی خام را هم برداشت، بدون این که گوشت ماهی زخمی شود، اگر چه برای این کار کمی استعداد جراحی و مقدار زیادی تمرین لازم است.

پوست برخی از ماهی‌ها، مانند انواع کفشک، کلفت و چرم مانند است و باید پیش از پختن کنده شود. کندن پوست این پوست کلفت‌ها آسان‌تر است. اول زیر گوش ماهی را ببرید، سپس پوست را کنار بالک‌ها از زیر گوش تا دم شکاف بدهید. پوست ماهی را بالای دم با کارد ببرید. با یک دست دم ماهی را بگیرید و با دست دیگر پوست را از دم جدا کنید و بکشید.

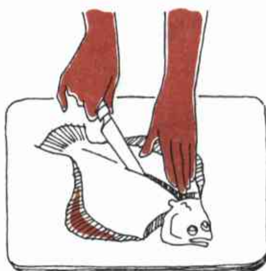
پوست کفشک یخ بسته را می‌توان کند، اما برای درآوردن فیلهٔ آن باید اول یخ آن باز شود.

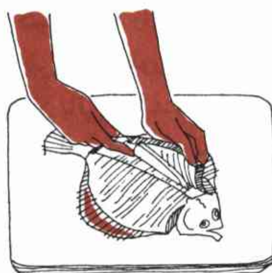

زیر گوش ماهی را بِبُرید


کنار بالک‌ها را شکاف بدهید


پوست بالای دم را بِبُرید


پوست را بکشید و از تنه جدا کنید

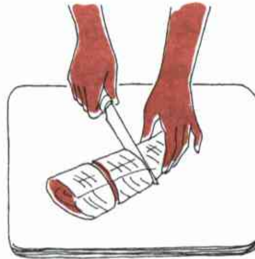

فیله را از وسط با کارد دو قسمت کنید


فیله را با کارد از استخوان جدا کنید

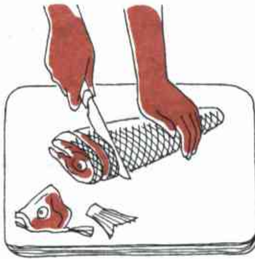
## سان سان کردن ماهی

نویسندهٔ کتاب *آشپزی دورهٔ صفوی* ماهی و گوشت را «سان سان» می‌کند، که بهتر از قطعه قطعه کردن است، ولی ما گاهی با همان قطعه قطعه کردن هم می‌سازیم. ماهی با پوست را معمولاً به دو صورت می‌توان قطعه قطعه کرد ــ یا با دو لخته کردن ماهی از طریق شکافتن از گرده (← شکافتنِ

ماهی، زیر) و سپس بریدن آن روی تخته، یا با برش عرضی ماهی درسته روی تخته، به فاصله‌های ۲-۳ سانتی‌متر. این روشِ اخیر را در بوشهر هندی‌بُر کردن ماهی می‌نامند، یعنی بریدن ماهی به شیوهٔ هندی. در زبان انگلیسی این برش‌ها را *استیک ماهی* می‌نامند. قطعات هندی‌بُر یا استیک با پوست ماهی همراه است و برای قلیهٔ ماهی و سرخ کردن و کباب کردن، هر سه، مناسب است.



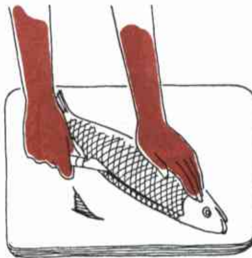
سان سان کردن ماهی



هندی بُر کردن ماهی

## فیله کردن ماهی

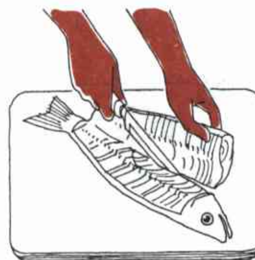
فیله کردن ماهی، یعنی جدا کردن دو لخته گوشت بی‌استخوانی که در دو پهلوی ماهی خوابیده است، لازم نیست فلس ماهی را بگیرید یا اندرونهٔ آن را درآورید. ماهی را روی تختهٔ کار بخوابانید، گُردهٔ آن را از بیخ سر تا دُم بشکافید تا تیر پشت را زیر تیغهٔ کارد حس کنید. کارد را در تماس با دنده‌ها پیش ببرید، به طوری که گوشتی روی استخوان باقی نماند و فیله یک پارچه از استخوان آزاد شود. سپس پردهٔ طرفِ شکم ماهی را با کارد ببرید و فیله را جدا کنید. برای برداشتن پوست، فیله را روی تخته بیندازید، به طوری که پوستِ آن روی تخته باشد، تیغهٔ کارد را زیرِ فیله فرو کنید تا به پوست برسد، سپس با یک دست دُمِ پوست را بگیرید و با دستِ دیگر کارد را در تماس با پوست جلو ببرید تا فیله از پوست جدا شود.



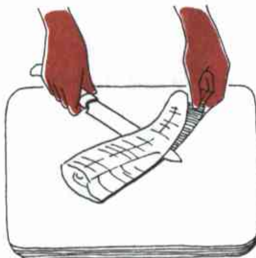
گرده را از سر تا دم بشکافید



فیله را از استخوان جدا کنید



ماهی را مانند کتاب باز کنید



پوست را از فیله جدا کنید

برای درآوردن فیلهٔ کفشک وسط ماهی را از زیر سر تا بالای دُم شکاف عمیقی می‌دهیم، به طوری که نوک کارد به تیر پشت ماهی برسد. آنگاه با نوک کارد ورقهٔ گوشت را در هر دو طرف تیرهای پشت از روی استخوان پس می‌زنیم و پیش می‌رویم تا به لبهٔ بیرونی ماهی برسیم، و فیله‌ها را از استخوان جدا می‌کنیم. سپس ماهی را بر می‌گردانیم و همین کار را با روی دیگر آن انجام می‌دهیم.

به این ترتیب از هر پهلوی یک ماهی دو پارچه فیله به دست می‌آید (← صفحهٔ ۲۹۲). آنچه از ماهی باقی می‌ماند کله واندرونه و تیر پشت و بالک‌ها و دم ماهی است، که آن‌ها را دور می‌اندازیم.

## یخ‌بندی ماهی

ماهی را فقط در صورتی باید در یخ‌بند گذاشت که مصرف فوری آن مقدور نباشد، زیرا ماهیِ یخ‌بسته به هرحال کیفیت ماهی تازه را نخواهد داشت. اما هرگاه ناگزیر از نگه‌داری ماهی در یخ‌بند باشیم، چند نکته را باید در نظر داشته باشیم.

ماهی‌های چرب، مانند غباد و خارو، ماهی‌هایی که گوشت سفت دارند، مانند هامور و سنگسر و سبیتی، برای یخ‌بندی مناسب‌ترند. ماهی‌های لطیف، مانند حلوای سفید و ماهی سفید شمال پس از یخ بستن کیفیت خود را تا حدی از دست می‌دهند.

ماهی درسته که شکم آن خالی نشده باشد، نباید در یخ‌بند گذاشته شود، زیرا که بوی اندرونهٔ آن در یخ‌بند به‌گوشت ماهی سرایت می‌کند. بنابرین پیش از گذاشتن ماهی در یخ‌بند باید آن را شکافت و اندرونهٔ آن را خالی کرد. راه بهتر آن است که فیلهٔ ماهی را جدا کنیم و فقط فیله را در یخ‌بند بگذاریم. در هرحال ماهی را باید در کیسهٔ نایلون بگذاریم و پس از خالی کردن هوای کیسه درِ آن را گره بزنیم و سپس آن را در روزنامه بپیچیم و تاریخ روز را روی آن بنویسیم تا بتوانیم تشخیص دهیم که هر بستهٔ ماهی چه مدت در یخ‌بند مانده است.

◄ فیلهٔ ماهی تازه را ۲–۳ ماه می‌توان در یخ‌بند نگه داشت (در این باره نگاه کنید به فصل یخ‌بند در پیوست ۱، صفحهٔ ۱۷۸۸).

## باز کردن یخ ماهی

فیلهٔ ماهی را با کیسهٔ نایلکس ۱–۲ ساعت در آب سرد بگذارید؛ پس از آن که نرم شد بردارید و از کیسه درآورید.

ماهی درستهٔ یخ بسته را شب از یخ بند درآورید و در یخچال بگذارید. صبح از یخچال درآورید و روی میز آشپزخانه بگذارید تا نرم شود.

یخ ماهی یخ بسته را مانند سایر مواد منجمد درفر موج پز (مایکروویو) هم می‌توان باز کرد (← فر موج پز، صفحهٔ ۱۷۹۷).

## خواباندن ماهی در مایه

در دستورهای فرنگی غالباً ماهی پیش از بخارپز یا کوره‌پز شدن نیم ساعت در مایه‌ای خوابانده

می‌شود، و این را فرانسوی‌ها *مارینه‌کردن* (mariner) ماهی می‌نامند. مایهٔ این کار معمولاً ترکیبی است از روغن و سرکه یا آب لیمو و سبزی معطر یا پوست لیمو، پیاز رندیده، سیرکوبیده، زنجبیلِ ساییده یا تازه؛ سس سویا هم گاهی به این مایه اضافه می‌شود.

## پختن ماهی

گوشت ماهی پروتئین تقریباً خالص است و در برابر حرارت مانند سفیدهٔ تخم مرغ فوراً می‌بندد و به رنگ سفید در می‌آید. حرارت زیاد باعث سفتی ماهی و از میان رفتن لطافت آن می‌شود. از طرفِ دیگر، ماهی نیمه خام، برخلاف گوشت قرمز، خورنده‌ای ندارد. بنابرین پختن ماهی کارِ ظریفی است و باید با دقت انجام گیرد.

ماهی سرخ‌کردنی را معمولاً در آرد یا گرد نان یا تخم مرغ زده یا خمیر آردینه (← صفحهٔ ۱۵۴۴) می‌غلتانند: وقتی این پوشش در روغن به رنگ طلایی درآمد ماهی پخته است.

روش‌های اصلی پختن ماهی هم مانند گوشت عبارت‌اند از: *سرخ‌کردن* در روغن، *روغن‌جوش کردن*، *بخارپزکردن*، *آب‌پزکردن*، *تنوری‌کردن* (پختن درفر)، *خورش‌کردن* یا پختن در سس و *کباب کردن*.

در ایران سرخ کردن ماهی بیش از روش‌های دیگر مرسوم است، اگرچه تنوری کردن آن هم در سال‌های اخیر رواج گرفته است. بخارپز کردن و آب‌پز کردن تقریباً منحصر به دستورهای فرنگی است.

## سرخ کردن ماهی

در میان ما رایج‌ترین شکل آماده کردن ماهی برای سفره سرخ کردن آن است؛ حتی می‌توان گفت نزد بسیاری از ما این تنها راه است. اما سرخ کردن ماهی نکات خاص خود را دارد.

ماهی سرخ‌کردهٔ خوب باید رویهٔ طلایی کم‌رنگ وگوشت سفید مات و نرم داشته باشد. ماهی‌هایی که گوشت صورتی یا گلی دارند، مانند ماهی تن یا بعضی انواع ماهی آزاد و قزل آلا، رنگِ گوشت‌شان پس از سرخ کردن کم‌رنگ و مات می‌شود. حالت بلوری گوشت ماهی نشانهٔ آن است که ماهی به اندازهٔ کافی سرخ نشده است.

باید در نظر داشت که ماهی، برخلاف گوشت استیک که بعضی آن را خون‌دار یا حتی نیمه خام برمی‌دارند، باید به اندازهٔ کافی سرخ شود. اما از طرف دیگر، حرارت دیدن ماهی بیش از اندازه لطافت و مزهٔ گوشت ماهی را از میان می‌برد. با این دلیل سرخ کردن ماهی به صورتی که ماهی بهترین کیفیت خود را حفظ کند، برخلاف تصور بسیاری از مردم کار هرکسی نیست.

چنان که اشاره شد، نشانهٔ پخته بودن گوشت ماهی سرخ کرده مات بودن آن است. همچنین گوشت باید از استخوان جدا شود. چسبیدن گوشت به استخوان نشانهٔ خام بودن گوشت است.

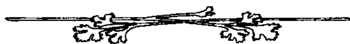
برای آن که رویهٔ ماهی سرخ کرده رنگ طلایی یک دستی به خود بگیرد، معمولاً فیلهٔ ماهی را در آرد می‌غلتانند. در جنوب ایران اندکی زردچوبه نیز با این آرد مخلوط می‌کنند. عمق روغن در ماهی‌تابه باید دست کم یک سانتی متر باشد، وگرنه ممکن است روغن دود کند و در بعضی از جاهای ماهی نشانهٔ سوختگی دیده شود. اما باید در نظر داشت که ماهی روغن زیادی جذب نمی‌کند، و ماهی‌های چرب کمی هم روغن پس می‌دهند. بنابرین همیشه پس از سرخ کردن ماهی کمی روغن در ماهی‌تابه برجا می‌ماند، که به واسطهٔ بوی ماهی مصرف دوباره ندارد. از این رو باید ماهی‌تابه را به اندازه‌ای انتخاب کرد که نیاز به روغن زیادی نداشته باشد، مگر این که مقدار ماهی زیاد باشد.

پیش از ریختن روغن در ماهی‌تابه بهتر است ماهی‌تابه را لحظه‌ای روی آتش بگذاریم تا داغ شود. این کار از چسبیدن ماهی به تابه جلوگیری می‌کند؛ ولی البته درجهٔ حرارت ماهی‌تابه نباید به اندازه‌ای برسد که روغن را بسوزاند.

ماهی را برای سرخ کردن می‌توان به جای آرد در گرد نان نرم یا درشت غلتاند. گرد نان درشت ظاهر نسبتاً زبری به ماهی سرخ کرده می‌دهد. این ماهی برای همراهی با سبزی پلو یا چلو سفید زیاد مناسب نخواهد بود؛ بهتر است آن را به سبک فرنگی با سیب زمینی و تره‌بار سر سفره بگذاریم. پیش از غلتاندن ماهی در گرد نان، می‌توان آن را در تخم مرغ زده گذاشت تا مقدار بیشتری گرد نان به خود بگیرد. در این صورت ماهی خوش‌رنگ‌تر از کار در می‌آید.

ماهی سرخ کرده را بهتر است همیشه پس از برداشتن از ماهی‌تابه روی حولهٔ کاغذی بگذاریم تا روغن آن چیده شود، وگرنه روغنی که ماهی جذب کرده است در آن می‌ماند. دیس ماهی سرخ کرده را باید نزدیک شعلهٔ اجاق گذاشت تا حرارت ماهی را نگاه دارد و ماهی داغ سر سفره برود.

## روغن جوش کردن ماهی



روغن جوش کردن ماهی به این معنی است که ماهی را در روغن داغ عمیق بگذاریم، به طوری که روغن روی ماهی را بپوشاند. این روشی است که در آشپزی فرنگی مرسوم است و در میان ما کمتر دیده می‌شود. حسن روغن جوش کردن ماهی در این است که روغن داغ فوراً منافذ گوشت ماهی را می‌بندد و عطر و طعم ماهی در آن محفوظ می‌ماند. از باقی جهات، روغن جوش کردن ماهی مانندِ سرخ کردن است. مدت ماندن ماهی در روغن باید فقط تا اندازه‌ای بَاشد که گوشت آن ببندد و از حالتِ بلوری بیرون بیاید، یعنی رنگ مات به خود بگیرد.

برای روغن جوش کردن ماهی بهتر است آن را فیله کنیم و در خمیر روغن جوش بزنیم. (دربارهٔ آردینه یا خمیر روغن جوش نگاه کنید به صفحهٔ ۱۵۴۴.)

ماهی درسته را هم می‌توان روغن جوش کرد، البته به شرط آن که در تابهٔ روغن جوش جا بگیرد. ماهی‌های کوچک، مانند کیلکا و کولی و قزل‌آلا، برای این کار مناسب‌اند.

ماهی روغن جوش، چون معمولاً رویهٔ خشکی از مایهٔ روغن جوش دارد، برای همراهی با پلو یا چلو مناسب نیست و آن را با سیب زمینی و تره بار پخته و سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) یا نوعی سسِ قرمز (← صفحه‌های ۵۸۱-۵۸۴) سرسفره می‌گذارند. درسفرهٔ فرنگی این ماهی معمولاً به عنوان دورِ اول غذا خورده می‌شود.

## تنوری کردن ماهی

*ماهی تنوری* یا کوره‌پز (ماهی پخته شده در فر) معمولاً یا ماهی درسته است، یا قطعه‌ای از یک ماهی بزرگ؛ درهر صورت مدت پخت به حجم ماهی بستگی دارد و برای یک ماهی ۲ کیلویی که شکم آن هم پر شده باشد از یک ساعت تجاوز نمی‌کند. ماهی کوچک در ۲۰-۳۰ دقیقه پخته می‌شود. درجهٔ حرارت فر باید متوسط باشد (۱۸۰-۲۰۰ درجهٔ سانتی گراد). درحرارت کمتر از این ماهی خشک می‌شود، و درحرارت بیشتر ممکن است روی ماهی برشته شود و توی آن خام بماند.

در تنوری‌کردن ماهی درسته همیشه با مشکل منتقل کردن آن از سینیِ فر به دیس سفره رو به‌رو می‌شویم. یک راه حل این مشکل این است که یک ورقهٔ آلومینیوم در سینی فرش کنیم و ماهی را پس از پختن به‌کمک این ورقه از سینی بلند کنیم و در دیس بگذاریم، سپس این ورقه را از زیر ماهی بکشیم. همچنین می‌توان سینی را روی دیس کج کرد و ماهی را در دیس لغزاند. برای این کار اول باید زیر ماهی را با تیغهٔ کارد از سینی آزاد کنیم، ولی البته همیشه احتمال خرد شدن و از ریخت افتادن ماهی وجود دارد. راه دیگر این است که ماهی را در ظرف نسوزی که بتوان سر سفره برد در فر بگذاریم و به این ترتیب مشکل انتقال ماهی را اصولاً منتفی کنیم.

اگر ماهی درسته را با پوست در فر می‌گذارید، می‌توانید مقداری کارامل عسلی (← صفحهٔ ۲۱۳) با قلم مو روی پوست ماهی بمالید تا پس از پختن طلایی شود. (کارامل را پس از پختن یا نیم‌پز شدن ماهی نمی‌توان مالید، زیرا هنگام پخت روغن ماهی از پوست بیرون می‌زند و کارامل روی پوست بند نمی‌شود.) در پختِ بیش از ۳۰ دقیقه کارامل را باید کمی رقیق گرفت تا نسوزد و رنگِ آن سیاه نشود.

به جای کارامل می‌توان رومال تخم مرغ به کار برد، به این ترتیب که یک تخم مرغ را با ۱-۲ قاشق آب سرد می‌زنیم و با قلم‌مو روی ماهی می‌مالیم. سپس می‌توان کمی گرد نان هم روی ماهی پاشید.

## تنوری کردن ماهی در ورق آلومینیوم

ماهی تنوری را می‌توان در ورق آلومینیوم (فویل) پیچید و در فر گذاشت. به این ترتیب ماهی آب‌دار در می‌آید. ورق آلومینیوم را باید با کره یا روغن کمی چرب کنیم که ماهی به آن نچسبد.

اگر بخواهیم ماهی آب‌دارتر باشد، می‌توانیم آن را در چند برگ کاهو بپیچیم و سپس لای ورق آلومینیوم بگذاریم. برگ درشت کاهو را چند دقیقه در دیگ آب جوش بیندازید تا نرم شود و سپس دور ماهی بپیچید. (اخیراً مراجع بهداشتی ورق آلومینیوم را توصیه نمی‌کنند. به جای ورقِ آلومینیوم کیسهٔ *سلوفان* یا *ورق سلوفان* به بازار آمده است، اگرچه در بازارهای ما اگر هم به دست بیاید هنوز فراوان نیست.)

## ماهی تنوری ئوگراتن

*ئوگراتَن* (au gratin) یعنی «گراتن‌دار»، و «گراتن» قشری است که روی خوراک برشته شده باشد، که قرینهٔ تَه‌دیگِ خود ماست و می‌توان آن را سردیگ نامید. این سردیگ معمولاً از پنیرِ رندیده یا نوعی مایهٔ تخم مرغی و گرد نان تشکیل می‌شود.

این روش تنوری‌کردن برای فیلهٔ ماهی، استیک ماهی (سان‌سان یا هندی بُر) و ماهی درستهٔ کوچک مناسب است. درجهٔ حرارت فر ۱۹۰ سانتی‌گراد و زمان پخت ۲۰–۳۰ دقیقه است.

ماهی شسته و خشک‌کرده را در ظرف نسوزکره مالیده می‌گذاریم و سسی را که انتخاب کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم. سس باید روی ماهی را بپوشاند، ولی نه بیش از نیم سانتی‌متر. روی سس مقداری گرد درشت نان مخلوط با کره یا زردهٔ تخم مرغ یا پنیر رندیده یا مخلوطی از این مواد می‌ریزیم و ظرف را در فر می‌گذاریم تا روی آن برشته شود. در رستوران‌ها سردیگ را معمولاً با مشعل گاز دستی برشته می‌کنند.

## کباب کردن ماهی

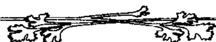
لائوتسه می‌گوید که حکومت‌کردن بر کشور بزرگ مانند کباب کردن ماهی کوچک است. منظورِ فیلسوف چین باستان این است که هر دو کار ظرافت می‌خواهد، چون گوشت ماهی به محضِ این‌که حرارت ببیند مقاومت خود را از دست می‌دهد و با کمترین تکانی خرد می‌شود. وانگهی، هر ماهی‌ای برای کباب مناسب نیست. از میان ماهی‌های شمال کباب *اُزون برون* تازه بسیار عالی است. *ماهی سفید* را هم اگر تابه و روغن نداشته باشید می‌توان کباب کرد و کباب آن بسیار خوب می‌شود. مردم جنوب ماهی‌های خود را معمولاً کباب نمی‌کنند، ولی اگر کسی اصرار داشته باشد، نگارنده *راشگو* و *شیر* و *هامور* و *سبیتی* و *سرخو* را توصیه می‌کند.

ماهی را پیش از کباب کردن می‌توان در مایه‌ای خواباند (← *خواباندن ماهی در مایه*، *صفحهٔ ۲۹۳*)، یا نوعی سس *باربیکیو* (← *صفحه‌های ۵۶۷–۵۷۰*) به آن مالید. نمک و فلفل را بعد از برداشتن از آتش روی ماهی بپاشید.

آتش کباب ماهی باید تند باشد، چون گوشت ماهی لطیف است و روی آتش ملایم خشک

می‌شود. گرداندن سیخ لازم نیست. اگر تکه‌های پوست دار ماهی را کباب می‌کنید روی پوست دار آن را آتش بدهید.

## بریان کردن ماهی روی شبکه



منظور از بریان کردن ماهی روی شبکه این است که ماهی را روی شبکهٔ آهنی که در فر یا منقلِ باربیکیو هست بگذاریم تا با حرارت گاز یا زغال بریان شود. تفاوت آن با کباب کردن ماهی در این است که روی شبکه ماهی به سیخ کشیده نمی‌شود و ممکن است به صورت درسته یا در قطعه‌های بزرگ بریان شود. ماهی درسته روی شبکه همیشه شکم خالی بریان می‌شود، زیرا که مدت بریان کردن آن برای پختن مایهٔ تویی کافی نخواهد بود.

ماهی را نخست باید از روی دستور صفحهٔ ۲۸۷ پاک کنیم، اندرونهٔ آن را در آوریم، سپس ماهی را با آب سرد بشوییم و خشک کنیم. اگر بخواهیم ماهی را پس از بریان کردن و پیش از آرایش در ظرف پوست بکنیم، طبعاً گرفتن فلس آن لازم نخواهد بود، زیرا که فلس با پوست برداشته می‌شود.

ماهی را باید کمی روغن بمالیم یا مدتی در یک مایهٔ روغنی بخوابانیم. به این مایه همیشه نمک و فلفل و غالباً اندکی آب لیمو یا سرکه هم اضافه می‌شود. شبکهٔ آهنی هم باید کاملاً داغ شده باشد، وگرنه ماهی روغن نزده به شبکهٔ داغ نشده خواهد چسبید.

همهٔ ماهی‌ها یا قطعه‌های ماهی را باید روی شبکهٔ داغ بگذاریم و پس از بریان شدن یک رو همه را با هم برگردانیم و برای روی دوم آتش را کم کنیم. همین که رنگ گوشت ماهی حالت بلوری خود را از دست داد و مات شد، باید ماهی را برداریم. اگر ماهی بریان زیاد آتش ببیند خشک می‌شود و مزهٔ خود را از دست می‌دهد. اگر گوشت ماهی از استخوان جدا نشود یا کاملاً مات نباشد، نشانهٔ آن است که به اندازهٔ کافی آتش ندیده است. باید به یاد داشته باشیم که در مورد ماهی، مانند مرغ و برخلاف گوشت قرمز، کباب یا بریان خون‌دار خورنده‌ای ندارد.

ماهی بریان و کباب ماهی را می‌توان با سس‌های زیر سر سفره گذاشت.

*سس سیر* ← صفحهٔ ۵۷۹
*سس بئارنز* ← صفحهٔ ۵۶۷
*کرهٔ متر دوتل* ← صفحهٔ ۵۶۴
*سس فلفل قرمز* ← صفحه‌های ۵۸۱-۵۸۵
*سس مهیاوه* ← صفحه‌های ۷۶۳
*سس کره* ← صفحه‌های ۵۶۱-۵۶۴
*سس سفید با خردل* ← صفحهٔ ۵۹۷
*سس رمولاد* ← صفحهٔ ۶۰۵

## بخارپز کردن ماهی



برای بخارپز کردن ماهی درسته دیگ کشیده شکلی ساخته شده است که بستر دسته‌داری درون آن جا می‌گیرد. در دیگ مقداری آب می‌ریزند، ماهی را روی بستر می‌خوابانند، درِ دیگ را می‌بندند و آن را روی شعلهٔ آتش می‌گذارند. شکم ماهی بخارپز معمولاً خالی است و پختنِ آن ۲۰-۳۰ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

به آبی که در دیگ بخارپز ریخته می‌شود می‌توان چند قاشق آب لیمو و مقداری سبزی معطر اضافه کرد. این کار رنگ ماهی را سفیدتر و عطر آن را بهتر می‌کند. همچنین می‌توان به‌جای آب *کوربویی‌یون ساده* (← زیر) یا *کوربویی‌یونِ سفید* (← صفحهٔ ۳۰۰) به کار برد.

پوست ماهی بخارپز را معمولاً بر می‌دارند و ماهی را آرایش می‌کنند و با نوعی سس سفید سرد سر سفره می‌برند.

◄ برای برداشتن پوست ماهی باید بگذاریم ماهی خنک شود؛ زیرا که ماهی داغ به آسانی خرد می‌شود و از ریخت می‌افتد.

## آب‌پز کردن ماهی

در آشپزی اروپایی برای آب‌پز کردن ماهی، مایه‌ای به‌کار می‌رود که ترکیبی است از آب و سرکه یا آب لیمو و یکی دو سبزی معطر و آن را *کوربویی‌یون* (court-bouillion) می‌نامند. («بویی‌یون» به معنای جوشانده است و «کور» هم به معنای کوتاه یا مختصر است؛ منظور جوشانده‌ای است که ماهی در آن به مدت کوتاهی آب‌پز می‌شود.)

◄ کوربویی‌یون پخته را معمولاً از صافی می‌گذرانند و برای درست کردن سوپ ماهی یا سس به‌کار می‌برند. کوربویی‌یون دو صورت دارد: *کوربویی‌یون ساده* و *کوربویی‌یون سفید*.

### کوربویی‌یون ساده

۱ **هویج**، خرد کرده
۲ **پیاز**، چارقاچ
۱پر **سیر**
۱دسته **چارسبزی***

۱قاشق م **فلفل سیاه**، زبر
۱قاشق م **شکر**
۳قاشق **سرکه**
**نمک**

★ کرفس، نعنا، ترخون، برگ بو.

---

**همهٔ موادرا در ۱ لیتر آب بریزید و ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس ماهی را از روی دستور در آن بپزید.**
**◄ برای خوش‌بو کردن کوربویی‌یون به این مواد گاهی یکی دو برش از مرکبات مانند لیموترش یا نارنج یا گریپ فروت هم اضافه می‌کنند.**

## کوربویی‌یون سفید

**این کوربویی‌یون عبارت است از شیر وکمی نمک و فلفل. گاهی چند تکه پوست لیمو هم اضافه می‌کنند (خود لیمو باعث بریدن شیر می‌شود).**

## کوربویی‌یون سرکه

۲ پیمانه **سرکه**
۱ **پیاز**، حلقه حلقه
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ دسته **چارسبزی***
**نمک**

★ مرزه، نعنا، جعفری، برگ بو.

---

**همهٔ اجزای کوربویی‌یون را با ۶ پیمانه آب در دیگ بریزید و ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس از صافی سیمی بگذرانید و در دیگی که می‌خواهید ماهی را در آن بپزید بریزید.**

## کوربویی‌یون برای میگو و خرچنگ

۳-۴ **هویج**، خردکرده
۲-۳ **پیاز**، چارقاچ
۲-۳ پر **برگ بو**

۳-۴ شاخه **جعفری**
۱ قاشق‌چ **فلفل سیاه،** درسته
**نمک**

---

به‌جز فلفل سیاه همهٔ اجزای کوربوییون را با ۲ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم یک ساعت بجوشانید. ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن فلفل را اضافه کنید. سپس کوربوییون را از صافیِ سیمی بگذرانید و در دیگی که میگو یا خرچنگ را در آن می‌پزید بریزید.

◄ این کوربوییون را برای آب‌پز کردن ماهی هم می‌توان به‌کار برد.

## ماهی سرد

هرگاه بخواهیم ماهی‌های بزرگ، مانند شیرماهی یا هامور یا استرژن، را درسته برای سفره آماده کنیم، باید آب‌پز یا بخارپز یا کوره‌پز کنیم و پس از سرد شدن روی میز بگذاریم. در این صورت پوست ماهی باید پیش از آرایش ماهی برداشته شود.

برداشتن پوست ماهی پخته کار آسانی است؛ کافی است با سرکارد پوست ماهی را از زیر گوش جدا کنیم و با دقت آن را مانند پارچه‌ای از روی بدنهٔ ماهی برداریم. باید دقت کنیم که بدنهٔ ماهی زخمی نشود؛ ولی هرگاه چنین وضع تأسف‌آوری پیش آمد، محل زخم را می‌توان با کمی سس سفید پر کرد، یا چند برگ سبزی تازه روی آن گذاشت.

گاهی تمام بدنهٔ ماهی پخته و پوست کنده را با سس سفید یا برش‌های خیار ــ که به شکل فلس روی ماهی چیده می‌شود ــ می‌پوشانند. امروز این رسم در هتل‌ها و ضیافت‌های بزرگ کمابیش برافتاده است؛ زیرا ماهی را می‌توان با چند رنگ سس روی میز گذاشت تا خورندگان امکان انتخاب داشته باشند. همچنین، خیار بوی زهم ماهی را کاملاً آشکار می‌کند، و این بو برای بعضی از ذائقه‌ها خوشایند نیست.

رسم جاری این است که بستری از برگ سبز ــ مانند کاهو یا برگ انجیر یا برگ موز ــ درست می‌کنند، سپس ماهی را روی این بستر می‌خوابانند و چند ظرف سس سفید و سس تاتار و سسِ قرمز تند کنار آن می‌گذارند. ماهی را با سبزی تازه و برش‌های لیمو آرایش می‌کنند. گاهی میگوهای درشت پخته هم در این آرایش به‌کار می‌رود.

در کنار ماهی سرد، سیب‌زمینی و تره بار پختهٔ داغ نیست؛ زیرا که تره بار گرم هم از ماهی سرد بوی زهم بیرون می‌آورد.

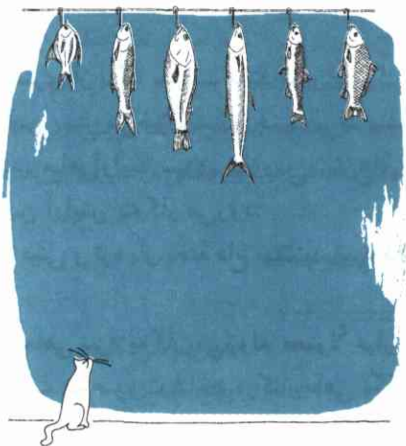
سبزی‌هایی که برای آرایش ماهی سرد به‌کار می‌روند معمولاً عبارت‌اند از تره، جعفری، گشنیز، و شوید. همهٔ این‌ها را ممکن است به‌صورت شاخه درکنار ماهی بگذارند یا ساطوری کنند و روی ماهی بپاشند.

## آرایش ماهی

به طور کلی، آرایش ماهی ــ مانند هر غذای دیگری ــ جزئی است از پخت و پز ماهی. مثلاً ماهی درستهٔ کبابی، که پوستش سوخته و ورچروکیده شده است، کافی است که در یک دیس سفید گذاشته شود و چند برش لیمو و چند شاخه سبزی ــ مانند پیازچه یا گشنیز ــ درکنار آن گذاشته شود. یا ماهی درستهٔ تنوری (پخته شده در فر) را می‌توان در دیس یا سینی گذاشت و پوست آن را برداشت، سپس اطراف آن را با سبزی ــ برگ کاهو، شاخه‌های گشنیز یا جعفری یا پیازچه ــ و برش‌های لیمو آرایش کرد. گاهی روی ماهی سرد که پوست آن برداشته شده است مقداری سس مایونز می‌مالند و برش‌های خیار را به شکل فلس ماهی روی سس می‌چسبانند. تجربهٔ نگارنده نشان می‌دهد که خوردنِ خیار همراه با ماهی بوی زهم ماهی را شدید می‌کند، بنابرین آرایش ماهی با خیار توصیه نمی‌شود (البته کسانی که می‌خواهند بعد از چیدن برش‌های خیار آن‌ها را سر سفره کنار بزنند و گوشت ماهی را بخورند، خود دانند). تره‌بار رنگینی مانند گوجه فرنگی یا فلفل دلمه‌ای کبابی ــ سبز یا قرمز ــ هم البته ظرف ماهی را زنده‌تر می‌کند.

در مورد ماهی‌های نسبتاً کوچک، مانند قزل‌آلا، که برای هر نفر یک دانه در نظر گرفته می‌شود، سر و دم ماهی را نمی‌زنند، ولی البته آب شش‌ها را باید به دقت بیرون کشید، به طوری که اثری از آن‌ها برجا نماند. در این صورت کلهٔ ماهی برای بسیاری از خورندگان خوردنی خواهد بود. در موردِ این ماهی‌های کوچک هم یکی دو برش لیمو و کمی سبزی کافی خواهد بود.

در فرنگستان سنت این است که ماهی‌های تک نفری را طوری در بشقاب قرار می‌دهند که سر آن در طرف راست بشقاب و گردهٔ ماهی به طرف خورنده باشد. به این ترتیب باز کردن ماهی، که قاعدتاً از گرده شکافته شده است، و برداشتن گوشت آن برای اشخاص راست دست آسان‌تر خواهد بود؛ ولی البته اگر خورنده چپ دست باشد، بهتر است سر ماهی در طرف چپ بشقاب قرار گیرد.

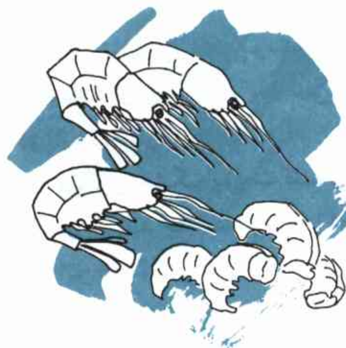


## ۵: میگو، خرچنگ، شاه میگو، هشت پا

روزهایی که بسیاری از مردم میگو را *ملخ دریایی* می‌نامیدند و از آن می‌گریختند مدت‌هاست که سپری شده است (در حقیقت نام ملخ دریایی پُر بیراه هم نبود، زیرا که خود مردم جنوب ملخ را «میگ» می‌نامند، و «او» هم در لهجهٔ آن‌ها حرف معرفه و تصغیر است). امروز میگو از خوردنی‌های نغز شناخته می‌شود و خریدار فراوان دارد، ولی خوردن خرچنگ و لابستر هنوز میانِ مردم ما رواج نگرفته است، و حال آن که در خلیج فارس از این جانوران هم فراوان پیدا می‌شود.

راستش این است که خود مردم سواحل خلیج فارس هم هرگز علاقه‌ای به خوردن این جانورانِ بدهیبت و بی آزار (و گران قیمت) نشان نداده‌اند، ولی این دلیل نمی‌شود که ما از معرفی این‌ها ــ که در آشپزی اروپایی مقام بلندی دارند ــ غفلت کنیم.

### میگو



میگوی خلیج فارس، که در شمار مرغوب‌ترین میگوهای جهان است، چندین نوع است. مهم‌ترین این انواع عبارت‌اند از *میگوی صورتی*، *میگوی قهوه‌ای* و *میگوی ببری*، یا خال‌دار. طول آن‌ها به ترتیب به ۲۰ و ۱۵ و ۲۰ سانتی‌متر می‌رسد. پوستِ میگوی ببری رگه‌های سیاهی دارد و این تنها وجهِ شباهت اوست با جانور درندهٔ معروف.

معمولاً میگو هر چه درشت‌تر باشد مرغوب‌تر شناخته می‌شود و نمایش دادن میگوهای بسیار درشت در مهمانی‌های پر خرج یکی از علائم تعین به حساب می‌آید؛ ولی حقیقت این است که مزهٔ میگو ربطی به درشتی آن ندارد، و حتی تجربهٔ بندهٔ نگارنده این است که بعضی میگوهای ریز خوش‌مزه‌تر است. در هر حال، از لحاظ بازرگانی میگو برحسب اندازه درجه بندی می‌شود و به صورت یخ بسته یا تازه و با سر یا سرزده در بسته‌های ۳ کیلویی و ۵ کیلویی و با قیمت‌های متناسب با اندازهٔ میگو (و مقدار یخ همراه با آن) به بازار می‌آید.

بستهٔ میگوی یخ بسته‌را می‌توان تا دو سه ماه در یخ بند نگه داشت، ولی برای صرفه جویی در فضای یخ‌بند و همچنین آسانی کار می‌توان میگو را آب‌پز کرد و پوست گرفت و در بسته‌های کوچک در یخ بند گذاشت.

برای نگه داری میگوی تازه در یخ بند بهتر است آن را آب پز کنیم. برای آب‌پز کردن ۱ کیلو میگو، ۲ لیتر آب با ۵–۶ قاشق نمک در دیگ روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، میگو را در آن بریزید. ۱۰–۱۲ دقیقه پس از آن که آب باز به جوش آمد، بردارید و در آب‌کش بریزید. پس از خنک شدن میگو را پوست بگیرید، بسته بندی کنید و در یخ بند بگذارید.

## میگوی خشک

اما، به نظر نگارنده، از میگوی آب‌پز بهتر میگوی نمک سود خشک است. پیش از فراوان شدنِ یخ‌بند میگو را پس از صید در محل خشک می‌کردند و سپس به بازار می‌آوردند، زیرا که میگوی خشک عمر بسیار درازتری دارد. امروز میگوی خشک در بازار کم به دست می‌آید، ولی درست کردن آن در خانه کار ساده‌ای است.

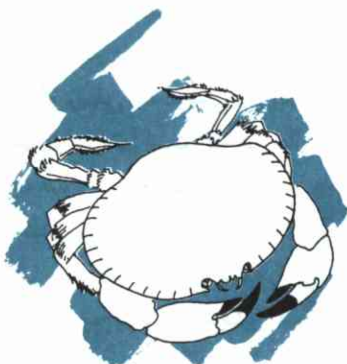
میگو را به همان صورتی که در بالا گفتیم آب‌پز کنید، ولی در آب آن ۳-۴ برابر نمک بریزید. پس از جوشاندن و پاک کردن، میگو را روی پارچه‌ای در هوای آزاد پهن کنید تا خشک شود. در مرحلهٔ آخر میگوی نیمه خشک را می‌توانید در فر نیمه‌گرم با درِ نیمه باز بگذارید تا کاملاً خشک شود.

اگر در بازار به میگوی خشک برخوردید و خواستید بخرید، توجه کنید که پوسیده نباشد. میگوی نم‌دار زود می‌پوسد، و نشانهٔ پوسیدگی‌اش این است که حالت خمیری پیدا می‌کند و یک دانهٔ آن را می‌توان به‌آسانی دوپاره‌کرد. میگوی خشک سالم حالت چرم مانندی دارد و به آسانی دو پاره نمی‌شود.

میگوی خشک پوست‌کنده را می‌توان به عنوان تنقل مثل آجیل خورد، ولی اگر بخواهیم با آن غذا بپزیم باید چند ساعتی آن‌را در آب سرد بخیسانیم ــ هم برای این که آب جذب کند و نرم شود و هم این که نمکش گرفته شود.

◄ میگوی خیسانده را در آشپزی می‌توان مانند میگوی تازه به کار برد.

## خرچنگ



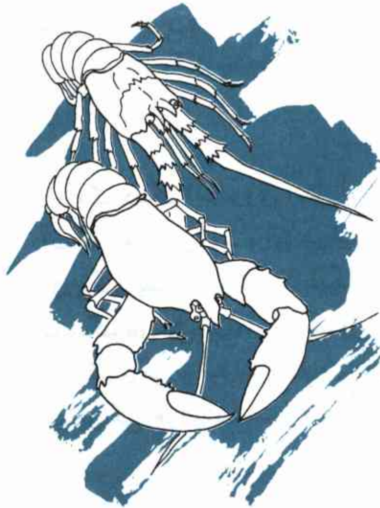
خرچنگِ خوردنی جانوری است که در تهِ دریا یا لای صخره‌ها و گیاه‌های دریایی زندگی می‌کند و خودش هم به شکل و رنگ محیطش درمی‌آید. پاره‌ای از خرچنگ‌ها همیشه مقداری خزهٔ دریایی روی پشت خود حمل می‌کنند ــ ظاهراً به این امید که دشمنان‌شان آن‌ها را با یک تکه سنگ بی‌ارزشِ خزه بسته عوضی بگیرند ــ ولی در خطرناک‌ترین دشمن او، یعنی آدمیزاد صیاد، این حیله کارگر نیست.

پوست خرچنگ خاکستری مایل به آبی است، ولی در آب‌جوش به‌رنگ حنایی تند و زیبایی در می‌آید. گاهی پوست خرچنگ را پاک می‌کنند و اندک روغنی هم به آن می‌مالند تا براق شود، و آن را به عنوان ظرف گوشت خرچنگ به کار می‌برند.

گوشت خرچنگ دو جور است: یکی مادهٔ خمیری سبز یا زرد رنگی است که توی سینهٔ جعبه

مانند جانور جا دارد و بهترین قسمت خوردنی خرچنگ شناخته می‌شود، دیگری گوشت سفیدی است که از لای پوستهٔ سخت پاها و چنگک‌های آن بیرون می‌کشند.

## شاه میگو

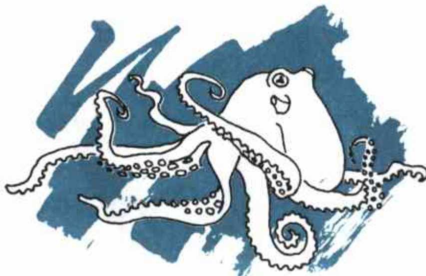


ما غالباً میان *شاه میگو* و خرچنگ فرقی نمی‌گذاریم و هر دو را به یک چوب می‌رانیم، ولی واقعیت این است که شاه میگو غیر از خرچنگ است.

شاه میگو هم مانند سایر جانوران چند قسم است، ولی از لحاظ ما دو قسم آن اهمیت دارد: یکی از آن‌ها *بی‌چنگک* است و دیگری *چنگک‌دار*. شاه میگوی بی‌چنگک در زبانِ انگلیسی *کری فیش* (crayfish) و شاه میگوی چنگک‌دار لابستر (lobster) نامیده می‌شود. لابستر را در زبان فارسی عقربک هم نامیده‌اند. به هرحال، همهٔ اقسام شاه میگو خوردنی است و در اروپا و چین و ژاپن و بسیار جاهای دیگر در شمارِ غذاهای گران بهاست.

پوست شاه میگو پیش از پخته شدن به رنگ نیلی و سبز تیره است، ولی در آب جوش پس از چند دقیقه به رنگ حنایی تند در می‌آید (رنگ شاه میگوی زنده جزو وسایل دفاع اوست؛ اگر این جانور با رنگی که ما سر سفره می‌بینیم در دریا می‌گشت امروز نسل آن بر افتاده بود و بحث آن اینجا مطرح نمی‌شد).

## هشت پا (اختاپوس)



*هشت پا* هم مانند ماهی مرکب از زمرهٔ آن جانورانِ دریایی است که در جاهای دیگر جهان، مانند خاور دور و ایتالیا و یونان، خورندهٔ فراوان دارد ولی تا کنون ما ایرانی‌ها به آن مهری نشان نداده‌ایم. به هر حال هشت‌پا هم در خلیج فارس صید می‌شود و اخیراً گاهی در بازارهای ما به دست می‌آید.

پختن هشت *پا* دو مرحله دارد. در مرحلهٔ اول آن را بر حسب حجم ۱ تا ۲ ساعت بدون آب در ظرف در بسته‌ای در فر ملایم (۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد) می‌گذارند. در جریان این پخت مقداری مایع از هشت‌پا خارج می‌شود که باید دور ریخت. سپس پوست و پستانک‌های هشت‌پا را

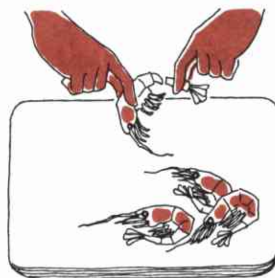
می‌کَنند و هشت‌پا را در دیگ آب جوشی که نمک و سیر و برگ بو در آن ریخته‌اند می‌اندازند و می‌جوشانند. پس از ۱۰–۱۵ دقیقه گوشت هشت‌پا نرم می‌شود. این گوشت پخته را، که می‌توان در یخچال یا یخ‌بند نگه داشت، در یکی از سس‌هایی که برای میگو یا لابستر یا ماهی مرکب درست می‌شود داغ می‌کنند و سر سفره می‌برند. هشت‌پای پختهٔ سرد را معمولاً با مایونز می‌خورند. چند برش آوُکادو و چند دانه زیتون سیاه و یک نیمهٔ لیمو بشقاب هشت‌پای سرد را کامل می‌کند.

## آماده کردن میگو

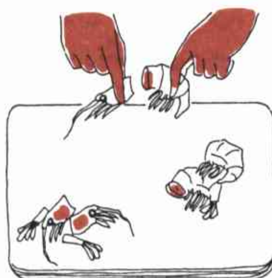


یک دیگ آب روی آتش اجاق بگذارید و برای هر لیتر آب ۳–۴ قاشق نمک در آن بریزید. آب که به جوش آمد برای هر لیتر آب ۴–۵ قاشق سرکه به آن اضافه کنید و میگوی یخ‌بسته را در آن بگذارید و صبر کنید تا دیگ دوباره به‌جوش بیاید. پس از ۱۰–۱۲ دقیقه جوشیدن که میگو به رنگ نارنجی درآمد، دیگ را در آب‌کش خالی کنید و آب‌کش را زیر آب سرد بگیرید.

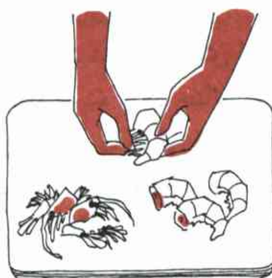
اکنون می‌توانید سر و دم و پاهای میگو را با دست بکَنید و پوست آن را بگیرید. پشت میگو رگهٔ سیاه‌رنگی خوابیده است که باید گرفته شود. این رگه را با چوب کبریت می‌توان درآورد. سپس



دم میگو را جدا کنید



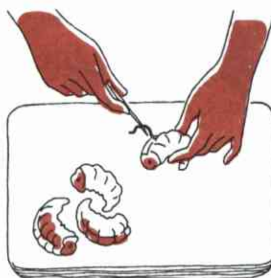
سر میگو را جدا کنید



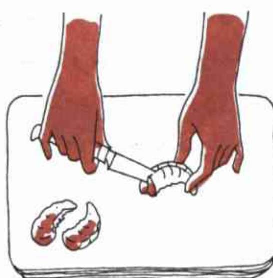
پاهای میگو را بگیرید



پوست میگو را بگیرید



رگهٔ پشت را بردارید



میگو را از وسط دوشقه کنید

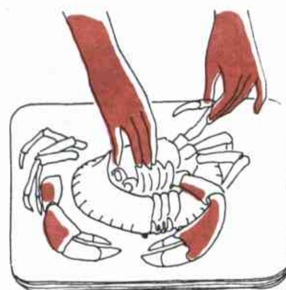
یگوها را یک بار دیگر زیر آب سرد بشویید و به اندازهٔ هر نوبت پخت در کیسه‌های نایلکس ریزید و پس از خالی‌کردن هوای هر کیسه دهانهٔ آن را گره بزنید، کیسه را در یک ورق روزنامه پیچید، با قلم ماژیک تاریخ روز را روی آن بنویسید و بسته‌ها را در یخ‌بند بگذارید. این میگو تا حدود سه ماه کماییش تازه می‌ماند. میگوی یخ‌بسته را می‌توان در آب یا سس یا روغنِ داغ انداخت.

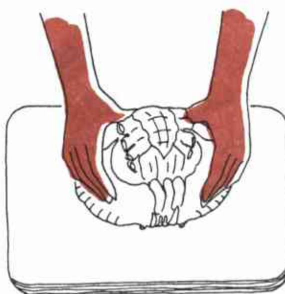
به نظر پاره‌ای از خورندگان، از جمله نگارنده، بهترین صورت میگوی‌تر (غیر خشک) همان آب‌پز ساده است، که معمولاً با سس فلفل قرمز یا سس گوجه فرنگی (کچاپ) یا سس سفید یا مایونز سرِ سفره می‌آورند.

## آماده کردن خرچنگ

خرچنگ را باید در آب جوش انداخت، به همان ترتیبی که دربارهٔ میگو گفته‌ایم (← صفحهٔ ۳۰۶)، جز این که مقدار نمک را باید دو برابر بریزید و به هر پنج یا شش خرچنگ حدود ۱۵ دقیقه وقت بدهید تا بپزد. سپس در آب‌کش بگذارید تا سرد شود.

خرچنگ سردشده را به پشت روی تختهٔ کار بیندازید و پاهایش را تاب بدهید و بکَنید، ولی


پاها را تاب بدهید و بکنید


دریچهٔ سینه را باز کنید


همهٔ گوشت را از دیواره بتراشید

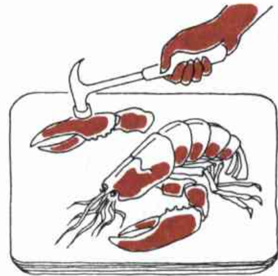
دورنیندازید. آنگاه دریچهٔ سینه را بازکنید و مادهٔ سبز رنگ توی آن را با قاشق بردارید؛ به نظرِ گروهی از خرچنگ خواران بزرگ این ماده بهترین قسمت خرچنگ است. سپس همهٔ گوشتِ درون خرچنگ را از دیوارهٔ توی آن بتراشید و استخوان‌های ریز آن را جدا کنید. برای در آوردنِ گوشت سفید توی پاها باید پوستهٔ پاها را بشکنید و گوشت‌ها را با نیش کارد یا چنگال بیرون بکشید. این کار را باید با همهٔ «قطعات» خرچنگ بکنید، به طوری که هیچ مادهٔ خوردنی در آن‌ها باقی نماند (البته این کار وقت و حوصلهٔ فراوان می‌خواهد، ولی گویا خورندگان خرچنگ، یا دست کم همسران آن‌ها، کسانی هستند که از این دو نعمت بهرهٔ کافی برده‌اند).

گوشت خرچنگ را می‌توان همراه با سس سفید یا مایونز سر سفره برد، یا آن را همراه با زردهٔ تخم مرغ سفت و اندکی مایونز خمیرکرد و روی برش‌های کوچک نان مالید و درکنارِ

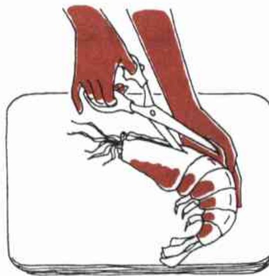
**چند لیموی نصف شده در بشقاب چید؛ چنین است یکی از شیوه‌های گوناگون خرچنگ‌خواری.**

## آماده کردن شاه میگو

**شیوهٔ آب‌پز کردن *شاه میگو* و لابستر همان است که در مورد خرچنگ گفته شد (← صفحهٔ ۳۰۷). پیش از بردن شاه میگو سر سفره آن را پس از پختن و سرد شدن روی تختهٔ کار بیندازید و چنگک‌های آن را بکَنید و با دقت بشکنید، چنان که گوشت لای آن را بتوان با چنگال بیرون کشید یا با دهان مکید. پوست تنهٔ شاه میگو را با برش طولی از سر تا دم قیچی کنید و با کارد تمام تنه را دو شقه کنید، کیسهٔ گوارش و آب شش‌ها را درآورید و دور بیندازید، سپس دو شقهٔ تنه را در کنار هم در دیس بگذارید و چنگک‌ها و پاها را در کنار آن‌ها بچینید. شاه میگو را با سس *مایونز* یا سس سفید، در ظرف جدا، سر سفره می‌برند، و گاهی اطراف دیس را با سیب زمینی پخته و تخمِ مرغ سفت بریده و زیتون سیاه آرایش می‌کنند.**



چنگک‌ها را بکنید و با دقت بشکنید



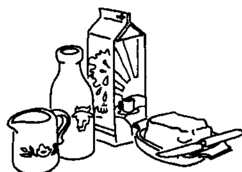
پوست را از سر تا دم قیچی کنید



تنه را با چنگال از پوست بیرون بکشید

**در آداب سر میز شام فرنگی، یکی از مواردی که به کار بردن انگشت برای گرفتن غذا مجاز است هنگام مکیدن چنگک و پاهای شاه میگو و خرچنگ است. از اینجا می‌توان به مقام شاه میگو و خرچنگ در آشپزی فرنگی پی برد.**





# فصل بیستم: شیر و فراورده‌های شیری

شیر یکی از پایه‌های تمدن انسانی است، از این جهت که تمدن با دام‌داری و کشاورزی آغاز شده است، و غرض اصلی انسان از دام‌داری تهیهٔ شیر بوده است؛ و چه بسا که تهیهٔ علوفهٔ دام هم یکی از نخستین انگیزه‌های کشاورزی بوده باشد. به هرحال، فراورده‌های شیری، و غذاهایی که شیر به عنوان مادهٔ اصلی یا فرعی در آن‌ها به‌کار می‌رود، بی‌شمارند. در این فصل به مهم‌ترین کاربردهای شیر در تهیهٔ فراورده‌های شیری و پخت و پز می‌پردازیم.

شیری که امروز در شهرهای ما عرضه می‌شود شیر گاو است. در پاره‌ای از نقاط خوزستان و آذربایجان، و شاید یکی دو جای دیگر، شیر گاومیش هم تولید می‌شود. در روستاها مقداری شیرِ گوسفند و بز هم به دست می‌آید. این شیرها از لحاظ رنگ و مزه و عطر و مقدار چربی و کلسیم و غیره با هم تفاوت‌هایی دارند، ولی رفتار آن‌ها در پخت و پز و در تهیهٔ فراورده‌های شیری کمابیش یکی است؛ آنچه دربارهٔ شیر گاو گفته می‌شود دربارهٔ سایر شیرها هم صادق است. بنابرین از لحاظِ آشپزی لازم نیست میان انواع شیر تمایزی قایل شویم. اما تذکر این نکته لازم است که شیر گاو قاعدتاً پیش از عرضه شدن در بازار پاستوریزه می‌شود، و جوشاندن شیر پاستوریزه ضرورتی ندارد، بلکه ممکن است به محتوای ویتامینی و غذایی آن هم آسیب برساند؛ اما از کیفیت بهداشتیِ سایر شیرهای پاستوریزه نشده فقط وقتی می‌توانیم خاطر جمع باشیم که آن‌ها را به مدت دست کم ۲۰ دقیقه بجوشانیم.

## نگه داری شیر

شیر را در همان ظرف شیشه‌ای یا کاغذی خودش در یخچال نگه دارید، درِ ظرف را هنگامِ مصرف بازکنید و پس از مصرف ببندید. اگر ظرف شیر را به دهان بردید بدانید که احتمال خراب شدنِ شیر آن بسیار زیاد است و بهتر است باقی شیر را تا آخر سر بکشید، یا هرچه زودتر مصرف کنید. شیرِ پاستوریزه نشده‌ای را که در کیسهٔ نایلون می‌خرید پس از جوشاندن در ظرف درداری بریزید و در یخچال بگذارید. دهانهٔ این ظرف بهتر است گشاد باشد، تا هربار پس از خالی شدن بتوانید

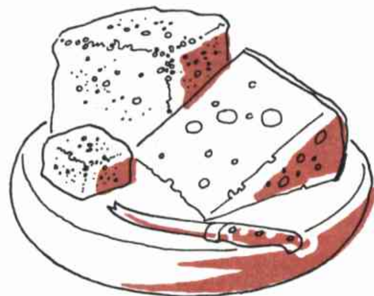
درون آن را خوب بشویید. اگر شیر را در شیشهٔ معمولی می‌ریزید، باید شیشه شور دسته بلندی برای شستن دیوارهٔ توی شیشه داشته باشید؛ البته شستن خود شیشه شور هم نباید فراموش بشود.

## بریدن شیر

شیر مانده اگر حرارت ببیند آب و مواد سفیده‌ای آن از هم جدا می‌شوند؛ این حالت را بریدن شیر می‌نامند.

شیر بریده در واقع دیگر شیر نیست و رفتار شیر را ندارد، ولی بریدن به خودی خود دلیل بر فساد نیست. در هر پیمانه شیر میلیون‌ها باکتری شناورند، که بسیاری از آن‌ها از لحاظ انسان تأثیر مفید دارند. این باکتری‌ها در هر لحظه مقداری از قند شیر (لاکتوز) را به ترشی شیر (اسید لاکتیک) مبدل می‌کنند. هر چه شیر سردتر باشد، این روند کُندتر صورت می‌گیرد؛ اما ترشی شیر چون به حد معینی رسید ذرات چربی و مواد سفیده‌ای شیر به هم می‌چسبند و آب شیر آزاد می‌شود. در حرارت بالا این کار زود روی می‌دهد. هرگاه کمی ترشی به شیر اضافه کنیم، باز همین حالت پیش می‌آید؛ به این دلیل است که اگر کمی سرکه یا آب‌لیمو به شیر بزنیم و آن را حرارت دهیم، شیر می‌بُرد. این شیر بریده چنان که گفتیم فاسد نیست؛ بعضی انواع پنیر در واقع شیر بریده‌ای است که آب آن گرفته شده است. اما در شیر بریده‌ای که بیرون یخچال بماند همیشه احتمال فساد بسیار است.

## پنیر



با آن که نان و پنیر و سبزی ساده‌ترین و معروف‌ترین غذای ایرانی است، واقعیت این است که خود پنیر در ایران نه چندان تنوعی دارد و نه در آشپزی به کار می‌رود. البته هر منطقه‌ای پنیر خاص خود را دارد ــ مانند پنیر تبریز، پنیر کردی، پنیر قزوین، پنیر گلپایگان، و غیره ــ ولی همهٔ این‌ها شکل‌های گوناگون پنیر سفیدند.

امروز که پختن بسیاری از غذاهای اروپایی در خانه‌های ما رواج دارد، آشپز ایرانی هم به پنیرهایی که در آشپزی فرنگی به کار می‌روند ــ مانند *گرویر* و *اِمِنتال* و *پارمیزان* و *موزارِلّا* (یا *موتزارِلّا*) ــ نیاز دارد.

خاصیت عمدهٔ پنیرهایی که در آشپزی اروپایی به کار می‌روند ــ گذشته از مزه و عطر خاصِ هرکدام ــ این است که اولاً فشرده و قابل رنده شدن یا ورقه شدن‌اند، و ثانیاً بر اثر حرارت ذوب

می‌شوند. در ایران از سال‌ها پیش نوعی پنیر به شیوهٔ اروپایی ساخته می‌شود که جواب این شرایط را می‌دهد، و آن پنیری است با قالب کروی و پوستهٔ سرخ رنگ که به نام پنیر قرمز یا پنیر *هلندی* معروف است. کیفیت این پنیرها ثابت نیست، ولی نوع خوب و رسیدهٔ آن را می‌توان به‌جای پنیرهای سفت اروپایی به کار برد. این پنیر هرچه سفت‌تر و خشک‌تر باشد، برای آشپزی مناسب‌تر است. درسال‌های اخیر یکی دو نوع پنیر سفت دیگر هم به بازار آمده است که می‌توان آن‌ها را در آشپزی به کار برد.

درست کردن انواع پنیر اروپایی، که رقم آن‌ها سر به هزار می‌زند، کاری است حرفه‌ای و نیازمند اقسام معین شیر و وسایل و تخصص و تجربهٔ فراوان؛ ولی اساس فن پنیرسازی را می‌توان توضیح داد.

درست کردن پنیر اساساً عبارت است از گرفتن آب شیر و فشردن مواد جامد آن. این کار را به دو روش می‌توان انجام داد: یکی *بُراندن* شیر به کمک یک مادهٔ ترش، مانند سرکه یا جوهر سرکه (اسید استیک) یا جوهر لیمو (اسید سیتریک)؛ دیگری منعقدکردن یا *دَلَمه‌کردن* شیر به کمکِ *مایهٔ* پنیر شیمیایی که به صورت قرص یا گرد در بازار عرضه می‌شود، یا به کمک *مایهٔ* پنیر *طبیعی*، که آنزیمی است که از معدهٔ چهارم گوسالهٔ نوزاد به دست می‌آید و از زمان باستان در خاورمیانه شناخته شده است.

تفاوت این دو روش در این است که در روش اول پس از جدا شدن آب از مواد جامد در این مواد تغییر مهمی روی نمی‌دهد و آنچه به دست می‌آید در واقع شیر آب رفته است که به صورتِ کمابیش ثابت باقی می‌ماند. آنچه در بازار ایران به نام پنیر سفید دانمارکی به فروش می‌رسد فراوردهٔ همین روش است. در روش دوم آنزیمی که باعث دلمه بستن شیر می‌شود پس از آن بازهم روی مواد جامد عمل می‌کند و در آن تغییراتی از نوع تخمیر و تجزیه به وجود می‌آورد که ممکن است تا چند ماه ادامه یابد. در این روند عوامل دیگری ــ انواع باکتری و قارچ ــ نیز دخالت می‌کنند، و پنیرسازان با درآوردن عمل آن‌ها به زیر ضابطه و اختیار خود انواع و اقسام پنیر را تولید می‌کنند.

مزهٔ خاص پنیرهای تخمیری (پنیر اروپایی، پنیر تبریز، پنیر کردی، و مانند این‌ها) از این روش حاصل می‌شود. با توجه به این کلیات دو دستور زیر برای درست‌کردن دو نوع پنیر ارائه می‌شود. باید پیش از هر چیز یادآوری شود که در روند پنیرسازی شیر جوشانده نمی‌شود؛ بنابرین باید اطمینان داشت که شیر از چارپای سالم به‌دست آمده و در دوشیدن آن هم شرایط بهداشت و پاکیزگی رعایت شده است. چنین شیری، اگرهم پاستوریزه نشده باشد، جای نگرانی ندارد.

## ۱: پنیر پخته

در دیگ فولاد زنگ نزن یا لعابی ۱۰ لیتر شیر پُرچربی بریزید و روی آتش ملایم گرم کنید

و آهسته هم بزنید تا حرارت آن به ۶۸ درجهٔ سانتی‌گراد برسد. آنگاه دیگ را از روی آتش بردارید و کنار بگذارید تا حرارت آن به ۳۲ درجه پایین بیاید. سپس ۲ قاشق ماست ترش سالم به شیر اضافه کنید و خوب هم بزنید و بگذارید ۱ ساعت بماند. اکنون یک قاشق مرباخوری مایهٔ پنیر را در ۶ قاشق مرباخوری آب حل کنید و به شیر بزنید، و شیر را با قاشق دسته بلند آهسته بگردانید تا نشانه‌های دلمه بستن را در آن ببینید. (به ویژه بالای شیر را هم بزنید تا خامه روی شیر جمع نشود.) سپس شیر را بگذارید تا مانند ماست تازه ببندد.

اکنون با کارد بلندی که تیغه‌اش را شسته و لحظه‌ای روی شعله خشک کرده‌اید شیر دلمه بسته را ببرید و از دیوارهٔ دیگ جدا کنید. آنگاه دیگ را روی آتش بسیار ملایم بگذارید و با کاردکِ چوبی یا قاشق دسته بلند خشک و پاکیزه‌ای شیر را آهسته هم بزنید تا همهٔ آن به یک اندازه حرارت ببیند. پس از آن که حرارت به ۴۶ درجهٔ سانتی‌گراد رسید آتش را ملایم‌تر کنید و هم‌زدن را تا نیم ساعت دیگر ادامه دهید. سپس آتش را خاموش کنید و پنیر نیم‌بند را به حال خود بگذارید تا کمی بتُرشد.

پس از ۱ ساعت یا بیشتر پنیر را در کیسه بریزید و آویزان کنید تا آب آن برود، سپس درِ کیسه را گره بزنید و ۲ ساعت در آب‌کش زیر ۵ کیلو وزنه بگذارید. وقتی که پنیر سفت شد آن را از کیسه بیرون بیاورید.

در این مرحله، پنیر شما شبیه پنیری است که به نام پنیر *پیتزا* در بازار عرضه می‌شود و می‌توانید آن را به جای پنیر موزارلاّ مصرف کنید.

اما اگر بخواهید چیزی شبیه به پنیرهای سفت اروپایی به دست آورید، باید یک قالب چوبی (یا یک دیگچهٔ آلومینیومی که تهِ آن سوراخ سوراخ شده باشد) تهیه کنید. سپس پنیر را فندقی خرد کنید و نمک بپاشید (۱۰ گرم نمک برای هر کیلو)، یک پارچهٔ ململ را در قالب پهن کنید و پنیر را در آن بریزید، گوشه‌های پارچه را روی پنیر برگردانید و زیر یک تکه چوب به اندازهٔ قالب و ۳ کیلو وزنه بگذارید ۲ ساعت بماند. سپس وزنه را رفته رفته به ۱۲-۱۳ کیلو برسانید و بگذارید تمام شب بماند.

روز بعد پنیر را از قالب بیرون بیاورید، ململ را باز کنید، یک پارچهٔ ململ پاکیزه و خشک دور آن بپیچید و باز آن را در قالب بگذارید و وزنهٔ روی آن را به ۲۵ کیلو برسانید. این کار را چند روز تکرار کنید تا پنیر کاملاً سفت شود. اگر پنیر حالت لاستیکی پیدا کرد باید وزنه را تا حدود ۵۰ کیلو بالا ببرید. سپس پنیر را از قالب و پارچه بیرون بیاورید و در جای خنکی که هوا جریان داشته باشد روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا سطح آن خشک شود.

اکنون به اندازهٔ نیم کیلو پارافین جامد یا شمع در ظرفی روی آتش ملایم ذوب کنید و با قلم مو سطح پنیر را با پارافین مذاب اندود بزنید (این اندود را می‌توان رنگ کرد)، سپس پنیر را با نخ ببندید و در جای خنکی آویزان کنید. پس از حدود چهار هفته پنیر آماده است، ولی البته می‌توانید آن را بسیار بیش از این نگه دارید. این پنیر هرچه بیشتر بماند بهتر می‌شود.

## ۲: پنیر تازهٔ خانگی

پنیر تازه را در خانه به آسانی می‌توان درست کرد. ۴ لیتر شیر را با ۳-۴ قاشق سرکه و اندکی نمک در دیگچه بریزید، هم بزنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا ببُرد. سپس بردارید، در کیسهٔ متقال بریزید و ۴-۵ ساعت آویزان کنید تا آب آن برود. اگر بخواهید پنیر سفت شود، کیسه را زیر ۲-۳ کیلو وزنه بگذارید.

## ۳: پنیر سفید تازه

۴ لیتر شیر پُرچربی را در دیگ فولاد زنگ نزن یا لعابی یا مس سفید کرده بریزید (کمتر از ۴ لیتر به زحمتش نمی‌ارزد). ۲ قاشق ماست ترش سالم به آن بزنید و پس از به هم زدن، درِ دیگ را بگذارید و آن را به مدت ۲۴ ساعت در جای گرمی بگذارید. آنگاه شیر را روی آتش بگذارید و آهسته آن را هم بزنید تا وقتی که ببُرد و آب آن جدا شود. شیر بریده را در کیسه بریزید و آویزان کنید، یا در آب‌کشی بخوابانید و یکی دوکیلو وزنه (مانند یک دیگچهٔ پُر از آب) روی آن بگذارید. ۳-۴ ساعت بعد پنیر آماده است.

به این پنیر می‌توانید نمک و مادهٔ معطری، مانند نعنا و پونه وکرفس کوهی یا سیاه‌دانه و زیره و تخم گشنیز، اضافه کنید.

این پنیر باید هرچه زودتر مصرف شود؛ اگر بخواهید آن را نگه دارید، می‌توانید نمک آن را قدری بیشتر بزنید و آن را روی پارچه‌ای پهن کنید و در جایی که هوا جریان داشته باشد بگذارید تا نیمه خشک شود؛ سپس در شیشهٔ دربسته‌ای بریزید و در جای خنک نگه دارید.

## ۴: پنیر زنگاری

رُکفور (roquefort) نوعی پنیر پُرچربی فرانسوی است، از شیر بز یا گوسفند یا گاو، با مزهٔ تند که کپک زنگاری رنگی در آن رشد می‌کند و طعم خاص خود را به پنیر می‌دهد، و به همین دلیل نگارنده نتیجهٔ آزمایشی را که برای ساختن نوعی رُکفور خانگی انجام داده است، پنیر زنگاری می‌نامد. این آزمایش که نتیجهٔ آن روی هم رفته رضایت بخش بوده است به شرح زیر است:

به اندازهٔ ۱ قاشق مرباخوری از کپک پنیر رُکفور فرانسوی را با یک گردو پنیر تبریز یا لیقوان اعلا و یک گردو کرهٔ نرم مخلوط می‌کنیم. سپس حدود ۱ کیلو پنیر تبریز یا لیقوان پرچربی را به صورت برش‌هایی به ضخامت ۱-۲ سانتی‌متر می‌بریم و از مخلوط رُکفور اندکی به هر برش پنیر می‌مالیم. برش‌ها را در ظرف درداری با اندکی فاصله می‌چینیم و به مدت چهار هفته در طبقهٔ بالای یخچال که گرم‌تر است می‌گذاریم. گاهی ظرف را برای ۳-۴ ساعت از یخچال بیرون می‌آوریم.

پس از این مدت پنیر رویهٔ خزه مانند زنگاری پیدا می‌کند و مزهٔ پنیر هم به رُکفور فرانسوی بسیار نزدیک می‌شود.

این پنیر را می‌توان مانند فرانسوی‌ها با نان سفید وکرهٔ نرم در پایان غذا صرف کرد.

ممکن است قسمتی از پنیر به رنگ نخودی در آید و بافت آن نرم شود. این قسمت به پنیرِ استیلتن (stilton) انگلیسی شباهت خواهد داشت.

◄ طعم و عطر پنیر تند یا کپک‌دار را هرکسی نمی‌پسندد و حتی برای ذائقه‌هایی که با آن آشنا نیستند ممکن است زننده باشد، چنان که گاهی که کپکی شبیه به کپکِ رکفور در پنیر سفید ما دیده می‌شود آن پنیر را غالباً فاسد می‌شناسیم و دور می‌ریزیم. ولی از طرف دیگر پنیر تند هم در میانِ ما سابقه دارد؛ نمونهٔ آن «پنیر خیک» و «پنیرکردی» و بعضی از اقسام «پنیرقزوین» است. کسانی که ذائقه‌شان با این پنیرها آشنا باشد، «پنیر زنگاری» را هم خواهند پسندید.

## آغوز یا فُرُش (ابرکوه)



| | |
|---|---|
| نیم‌لیتر | **آغوز** |
| ۲ لیتر | **شیر** |

▼ شیر گاو یا گوسفند، پس از زایمان، مایع زرد رنگ و غلیظی است که به آن آغوز یا فُرُش می‌گویند و برای آن خواص زیادی قایل‌اند. این شیر را می‌توان مانند مایه به شیر معمولی زد و سر سفرهٔ صبحانه برد. البته در شهر تهران آغوز فقط نصیب کسانی می‌شود که آشنایی در دام‌داری‌ها داشته باشند.

---

شیر را به اندازه‌ای گرم کنید که دمای آن به حد حرارت بدن برسد، فُرُش را داخل آن بریزید و خوب هم بزنید. وقتی به نظر رسید که دارد سفت می‌شود، زیر آن را خاموش کنید ــ در غیرِ این صورت می‌بُرَد. بگذارید سرد شود. در قدح بکشید و همراه با شیرهٔ انگور یا شیرهٔ قند سر سفره ببرید.

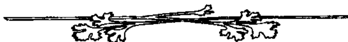
## خامه



در شیر مقداری ذرات چربی معلق است، و چون وزن این ذرات از آب شیر کمتر است، هرگاه شیر مدتی در جایی راکد بماند این ذرات رفته رفته به سطح بالای شیر می‌آیند. به این ترتیب لایهٔ غلیظی روی شیر خام جمع می‌شود، که به همین دلیل آن را *خامه* می‌نامند. در صنعت شیر خامه را با چرخ *خامه‌گیری* از شیر جدا می‌کنند، و شیر خامه گرفته را *چرخ شده* می‌نامند.

خامه را جدا از شیر و معمولاً به دو صورت خامهٔ سبک یا رقیق و خامهٔ سنگین یا سفت (غلیظ) در بازار عرضه می‌کنند. خامهٔ مانده هم مانند شیر ترش می‌شود، ولی ترشی خامه هم دلیل بر فساد آن نیست. (در بعضی کشورها *خامهٔ ترش* در بازار عرضه می‌شود و در آشپزی مصرف دارد.) ولی از آنجا که فساد خامه همیشه با ترشیدگی همراه است، باید از خامهٔ ترشیده پرهیز کرد. در هر حال، مصرف خامه بیشتر در آشپزی اروپایی و در شیرینی‌پزی است. خامه غذای سنگینی است و باید در مصرف آن اندازه نگه داشت.

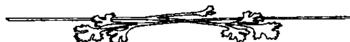
## سرشیر



سرشیر مانند خامه همان چربی و مواد سفیده‌ایِ شیر است، منتها روی سطح شیر جوشیده جمع می‌شود. بیشترین مقدار سرشیر از شیر گاومیش به دست می‌آید، و به همین دلیل سراغ سرشیر را باید در خوزستان و آذربایجان گرفت.

سرشیر همراه با عسل یا مربا برای صبحانه خورده می‌شود؛ ولی در آشپزی مصرفی ندارد.

## کره



کره‌ای که امروز در بازار به فروش می‌رسد از خامه به دست می‌آید. در گذشته کره را از دوغ می‌گرفتند. این کره را در خراسان مَسکه و در کردستان مَشکه می‌نامند، چون‌که از مشک دوغ زنی بیرون می‌آید؛ از این رو کرهٔ دوغ یا مشکه عطر خاصی دارد که امروز تقریباً فراموش شده است.

درست کردن کرهٔ دوغی در خانه چندان عملی نیست، ولی گاهی به زحمتش می‌ارزد: ۴ لیتر ماست پُرچربی را یک شبانه‌روز در فضای آشپزخانه نگه دارید تا کمی ترش بشود؛ سپس آن را بزنید و ۴ لیتر آب یخ به آن اضافه کنید. این دوغ را در مخلوط‌کن یا همزن برقی بگردانید (هربار کاسهٔ مخلوط‌کن را فقط نیمه پُر کنید). کره‌ای را که به دیوارهٔ کاسه می‌چسبد با کاردک لاستیکی بردارید و در یک کاسهٔ آب یخ بگذارید. سپس تمام کره را چانه کنید و روی تختهٔ کار یا سنگِ سرد شده با کاردک چوبی آن قدر بمالید تا آب آن بیرون بیاید. هرگاه کره زیاد نرم شد باز آن را در کاسهٔ آب یخ بگذارید تا سفت شود.

این مسکه را می‌توانید در یک ظرف دوغ بیندازید و در یخچال نگه دارید؛ ولی بهتر است هرچه زودتر آن را مصرف کنید، چون تازگی آن دیری نمی‌پاید و مزه‌اش زود برمی‌گردد، یا به اصطلاح تند می‌شود.

◄ کره در آشپزی فرانسوی مصرف فراوان دارد و آن را غالباً با مواد گوناگون مخلوط می‌کنند و به صورت نوعی سس به کار می‌برند. (برای درست کردن انواع کرهٔ فرانسوی نگاه کنید به *سس کره برای گوشت و ماهی*، صفحهٔ ۵۶۱.)

## ماست



ماست شیری است که باکتری معینی در آن کشت شده و تمام حجم شیر را فراگرفته است. همهٔ مواد و بسیاری از خواص شیر در ماست هم موجود است، به اضافهٔ خواص ویژه‌ای که بسیاری از مردم به ماست نسبت می‌دهند. ماسَت بر اثر ماندن، به‌ویژه در هوای بیرون یخچال، تغییر مزه می‌دهد و رفته رفته ترش می‌شود، ولی در هر مرحله‌ای قابل خوردن است و مصرف خاص خود را دارد. می‌توان گفت ماست یکی از اشکال نگه داری شیر است که جوامع ابتدایی از زمان‌های بسیار قدیم کشف کرده‌اند.

ماست در آشپزی ایرانی مصرف‌های گوناگونی دارد، و به صورت ساده یا چکیده هم تقریباً همیشه سر سفرهٔ ایرانی دیده می‌شود.

برای درست‌کردن ماست، یا *ماست زدن*، نخست باید شیر را جوشاند. با این‌کار باکتری‌های موجود در شیر از میان می‌روند و زمینه برای کشت باکتری ماست فراهم می‌شود. شیر را پس از جوشیدن می‌گذاریم تا ولرم شود، یعنی گرمای آن به ۴۳ درجهٔ سانتی‌گراد یا ۶ درجه بالاتر ازگرمای بدن انسان برسد. بنابرین اگر دست خود را به ظرف شیر بچسبانیم، باید گرمای آن محسوس باشد ولی دست را نسوزاند. پاره‌ای اشخاص عقیده دارند که اگر بتوانیم انگشت خود را در شیر فرو بریم و بدون احساس سوزش تا ۱۰ بشماریم، گرمای شیر برای ماست زدن مناسب است. اگر هنگام زدن ماست گرمای شیر بیشتر از ۴۳ درجه باشد، ماست آبکی و ترش در می‌آید.

برای هر لیتر شیر یک قاشق مایه (ماست تازه و شیرین) در مقداری از شیر حل می‌کنیم و به باقیِ شیر می‌زنیم. اگر بخواهید روی ماست چربی ببندد باید مایه را با ملاقه به‌کف ظرف شیر ببرید و در تهِ شیر خالی کنید. به این ترتیب تبدیل شیر به ماست از پایین شروع می‌شود، و تا به بالا برسد مقداری سرشیر به سطح شیر می‌آید و آن قشر چربی را روی ماست تشکیل می‌دهد. اگر مایه را با تمام شیر مخلوط کنیم تمام شیر یکجا شروع به غلیظ شدن می‌کند و ذرات چربی مجال بالا آمدن پیدا نمی‌کنند؛ ولی با ماندن این ذرات در بدنهٔ ماست، خود ماست قدری چرب‌تر می‌شود؛ حالا شما می‌توانید میان قشر چربی و ماست چرب‌تر یک کدام را انتخاب کنید.

پس از زدن مایه، حرارت شیر باید تا چند ساعت ثابت بماند. این کار چند راه دارد.

یکی این که ماست را روی عایقی مانند تختهٔ کار بگذاریم و روی آن را با ملافهٔ چندلایی بپوشانیم یا یک دیگ روی آن وارونه کنیم؛ دوم این که ظرف ماست را در فری که شمعکش روشن باشد بگذاریم و چراغ فر را هم برای حرارت بیشتر روشن کنیم؛ سوم این که ظرف ماست را زیرِ آفتاب بگذاریم. چهارمین و شاید عملی‌ترین راه، این است که ماست را در پلوپز بریزیم و روی آن یک حوله بیندازیم. جدار بیرونی پلوپز گرمای شیر را نگه می‌دارد (البته پلوپز را نباید روشن کنیم).

ماست تازه اگر به یخچال منتقل شود تا چند روز شیرین می‌ماند، ولی در گرمای اتاق زود ترش می‌شود.

از مصرف‌های آشپزی گذشته، ماست پایهٔ بسیاری از فراورده‌های شیری است ــ مانند دوغ و کره و کشک.

◄◄ ماست چکیده: ماست را اگر در یک کیسهٔ چلوار یا متقال بریزیم و آویزان کنیم (یا کیسه را در آب‌کش زیر وزنه‌ای بگذاریم) آب آن می‌رود. ماست آب رفته یا چکیده را معمولاً قدری ترش برمی‌دارند وکمی هم نمک می‌زنند. ماست چکیده را می‌توان چند هفته در یخچال نگه داشت.

◄◄ ماست ثابت کرده: ماست را پیش از اضافه کردن به غذا باید زد. ماست زده قدری شُل می‌شود و اگر به جوش بیاید می‌بُرد. به این دلیل در آشپزی ماست را غالباً در آخرین لحظه به غذا می‌زنند و دیگ را پیش از جوشیدن از روی آتش برمی‌دارند. برای جلوگیری از بریدن ماست می‌توان آن را ثابت کرد؛ به این ترتیب که نخست ماست را می‌زنیم، سپس کمی نشاسته یا آرد سفید (یک قاشق برای هر لیتر) به آن اضافه می‌کنیم و باز می‌زنیم (نشاسته را باید نخست در کمی آب سرد حل کنیم) و روی آتش ملایم با قاشق در یک جهت می‌گردانیم تا به جوش بیاید. سپس شعله را هرچه پایین‌تر می‌کشیم و ماست را ۱۰-۱۲ دقیقه حرارت می‌دهیم. (درِ دیگ باید باز باشد، چون‌که چکیدن قطره‌های عرق در ماست آن را خراب می‌کند.) ماست ثابت کرده فقط مصرفِ آشپزی دارد و برای سر سفره مناسب نیست. از این ماست می‌توان مقداری درست کرد و تا ۲-۳ هفته در یخچال نگه داشت.

## دوغ

ما ایرانیان علاقهٔ خاصی به دوغ داریم. غالباً آن را به جای آب سر سفره می‌گذاریم، به ویژه سر سفرهٔ کباب کوبیده و چلوکباب و البته خواص فراوانی هم برایش قایل هستیم، که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است حقیقت هم داشته باشد.

ماستِ دوغ را معمولاً کمی ترش برمی‌دارند. از ماست چکیده می‌توان دوغ بهتری درست کرد. دستور زدن دوغ چندان پیچیده نیست: ماست چکیده را با اندکی نمک خوب می‌زنید و تا دل‌تان بخواهد آب یخ به آن اضافه می‌کنید. معروف است که *دوغ رقیق* رفع خستگی می‌کند و *دوغ غلیظ* خواب‌آور است. (برای درست کردن انواع دوغ نگاه کنید به *فصل دوغ*، صفحهٔ ۴۵۳.)

◄ دوغ را غالباً با سبزی‌های خشکی مانند نعنا و پونه و کرفس‌کوهی و کاکوتی معطر می‌کنند. تُنگ یا لیوان دوغ را می‌توان با قطعات یخ و یکی دو شاخه نعنایَ تازه آرایش داد.

## کشک یا قروت

کشک اختراع خاص منطقهٔ ماست و ذائقهٔ مردم سایر مناطق دنیا آن را به آسانی نمی‌پذیرد. ولی البته مردم ما قدرش را می‌شناسند و در آشپزی ایرانی کشک از ضروریات است.

کشک معمولاً از دوغ کره گرفته تهیه می‌شود و تقریباً بی‌چربی است؛ به همین جهت کشکِ خشک را می‌توان تا مدت درازی نگه داشت. مزهٔ کشک چرب زود برمی‌گردد و تند می‌شود.

این روزها کشک را غالباً به صورت ساییده در بازار عرضه می‌کنند، زیرا به نظر می‌آید که ساییدن کشک کار دشواری است. کشک ساییده، اگر پاستوریزه نشده باشد، در واقع بستر کِشتِ انواع باکتری است، که اگر به دستگاه گوارش انسان آسیبی نرساند ــ که می‌رساند ــ مزهٔ خودِ کشک را برمی‌گرداند. به همین جهت کشک ساییده‌ای که در بازار عرضه می‌شود غالباً نیمه فاسد است، و مزهٔ کشک خوب تقریباً از یاد رفته است. ولی با وسایل امروزی، مانند مخلوط‌کن و چرخ هرکاره (فودپروسسور)، ساییدن کشک به هیچ وجه دشوار نیست.

کشک خشک خوب را می‌توانید بکوبید و در آسیاب برقی مبدل به گرد کنید. گرد کشک را در شیشهٔ دربسته و جای خنک به مدت درازی می‌توان نگه داشت (گرد کشک در پاره‌ای از فروشگاه‌ها هم عرضه می‌شود). یک ساعت پیش از مصرف چند قاشق از این گرد را در یکی دو پیمانه آب بخیسانید و سپس با همان آب در مخلوط‌کن برقی یا چرخ هرکاره بگردانید ــ کشک ساییدهٔ تازه به دست می‌آید.

درست کردن کشک در خانه کاملاً عملی است. دوغ را کمی نمک بزنید و روی آتش بجوشانید تا مواد جامد آن لخته شود. سپس آن را در کیسه بریزید و آویزان کنید یا در آب‌کش زیر وزنه بگذارید. خمیری را که در کیسه باقی می‌ماند گلوله کنید و در جایی که هوا جریان داشته باشد روی پارچه بگذارید تا خشک شود.

◂◂ **لور:** کشک تازه و بی‌نمک است. مردم جنوب لور را با خُرما می‌خورند. چربی لور از خامه و سرشیر بسیار کمتر است وکسانی که از چربی پرهیز دارند می‌توانند لور را به جای این‌ها به کار برند.

◂◂ **خُشکو:** کشک کوبیده و الک شده است. یکی از ویژگی‌های خشکو این است که هیچ‌وقت به صورت خشک خورده نمی‌شود. مردم جنوب خشکوی خیسانده را با خرما می‌خورند؛ اگرکمی آب روی خشکو بریزید، چیزی شبیه به کشک ساییده ــ ولی زبرتر ــ به دست می‌آورید که می‌توان آن را در *آش وکشک* و *بادنجان* و مانند این‌ها به کار برد.

## کشک زرد



▾ **کشک زرد و کشک خاکستری** (← صفحهٔ ۳۱۹) از غذاهای مردم جنوب خراسان است و از قیافهٔ آن پیداست که از روزگاران کهن برجا مانده است؛ گرد خشکی است برای درست کردنِ نوعی کاله‌جوش یا حریره، با قرمه یا بدون آن، که در فصل فراوانی شیر تهیه و برای روزهای سرد زمستان ذخیره می‌شود. در خراسان کشک زرد را با ماست گوسفند درست می‌کنند، ولی البته با قدری آسان‌گیری، ماست گاو هم می‌توان به کار برد. حریرهٔ بدون گوشت را می‌توان

به‌عنوان سوپ پیش از غذای اصلی صرف کرد. ترید کشک زرد با گوشت نوعی غذای اصلی است.

---

**۱ کیلو ماست را با کمی نمک، ۱ قاشق زردچوبه و ۳-۴ پیمانه آب مخلوط کنید و بزنید. ۴ پیمانه یا کمی بیشتر آرد کم‌کم روی مایه الک کنید و بزنید تا خمیر شل و صافی به دست آید. روی خمیر را بپوشانید و ۳-۴ شبانه روز در جای خنک بخوابانید. سپس آن را به شکل قرص‌های کوچکی درآورید و در آفتاب یا جریان هوا بگذارید تا کاملاً خشک شود. کشک خشک شده را بکوبید، الک کنید و در جای خشک و خنک انبار کنید.**

**◄ کشک زرد را به صورت قرص هم می‌توان انبار کرد؛ در هر صورت پیش از انبار کردن باید مطمئن شوید که کشک هیچ رطوبتی ندارد.**

## کشک خاکستری

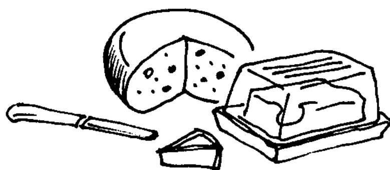
**کشک خاکستری هم مانند کشک زرد از غذاهای مردم خراسان است، و کشکی است پرمایه و سیرکننده. برای درست‌کردن این‌کشک به مایهٔ کشک سفید یا قروت (← صفحهٔ ۳۱۷)، پیش از گلوله کردن و خشکاندن، حدود نیم برابر مغز گردوی تازهٔ کوبیده اضافه کنید و بمالید.**

**مصرف این کشک مانند کشک سفید است، جز این که به سبب رنگ تیرهٔ آن برای آرایشِ ظرف غذا یا اضافه کردن به آش و مانند این‌ها مناسب نیست.**

## قره‌قروت

**قره‌قروت از چاشنی‌های قوی غذای ایرانی است و به ویژه در آش مصرف دارد و در شهرهای اطراف کویر «تَرْف» نامیده می‌شود. قره‌قروت به شکل کلوخی به رنگِ قهوه‌ای تیره در بازار عرضه می‌شود، ولی درست کردن آن در خانه کار ساده‌ای است.**

**ماست ترش را در کیسه می‌ریزیم و آب آن را می‌گیریم. آب ماست ترش را با اندکی آرد روی آتش ملایم می‌جوشانیم و هم می‌زنیم تا غلیظ شود. هرچه این مایع بیشتر بجوشد رنگ آن تیره‌تر می‌شود. قره‌قروت را به هر درجه‌ای از سفتی و تیرگی که بخواهیم برمی‌داریم.**





# فصل بیست و یکم: **تره بار**

منظور از تره *بار* انواع روییدنی‌هایی است که به صورت خام یا پخته، تنها یا همراه با چیزهای دیگر، سر سفره خورده می‌شوند، و در اصطلاح عام غالباً آن‌ها را *سبزیجات* می‌نامند. «سبزی» در این کلمه باید به معنای روییدنی باشد، زیرا که در بخش خوردنی بسیاری از «سبزیجات»، مانند هویج و چغندر و پیاز و بادنجان، اثری از رنگ سبز به چشم نمی‌خورد؛ ولی طایفهٔ اُدبا با «جاتِ» آخر این کلمه میانه‌ای ندارند و از آن پرهیز می‌کنند. نگارنده، از آنجا که با آن طایفه نسبتی دارد، «تره‌بار» را، که دقیقاً به معنای سبزیجات است و اختراع تازه‌ای هم نیست، بر «سبزیجات»، هر چند تر و تازه باشد، ترجیح می‌دهد. البته «تره‌بار» هم مانند «خشکبار» به «ها»ی غیر ملفوظِ نشانهٔ کسرهٔ حرف ماقبل، یا حتی خودِ آن کسره، نیازی ندارد؛ ولی واقعیت این است که این «ها» جای خود را در میان تره بار باز کرده است و اینجا مجالی برای بیرون راندن آن فراهم نیست. این از بحث ادبی.

و اما تره باری که خام خورده می‌شود، مانند سبزی خوردن و کاهو و خیار، طبعاً باید هر چه تازه‌تر و نازک‌تر باشد و با مواد گندزدا شسته شود، زیرا که در بستر کشت تره بار انواع باکتری‌های بیماری‌زا و تخم انگل و غیره وجود دارد که نباید به دستگاه گوارش انسان راه یابد. اما اثر ناگوارِ خود این مواد گندزدا بر ارگانیسم انسان از آنچه به کمک آن‌ها زدوده می‌شود بهتر نیست. بنابرین تره‌بار را پس از گندزدایی باید چند دقیقه در آب خالص خواباند و سپس چند بار آب کشید.

عمر تره بار شسته از نشسته بسیار کوتاه‌تر است؛ از این رو باید بکوشیم تره بار را به اندازهٔ مصرف بشوییم. باقی ماندهٔ تره بار شسته را می‌توان در پارچهٔ پاکیزه‌ای پیچید و در کیسهٔ نایلکس گذاشت و چند روز در یخچال نگه داشت.

پاره‌ای از انواع تره بار را، مانند سیب زمینی و پیاز، می‌توان انبارکرد، ولی اغلب انواع دیگر چند روزی بیشتر تازگی خود را نگه نمی‌دارند. به این دلیل تره‌بار اصولاً برای مصرف چند روزه خریده می‌شود و نه بیشتر.

تره باری که به صورت بُته خریده می‌شود و فقط بیخ یا ساقهٔ آن مصرف دارد، مانند کرفس، باید بدون برگ نگه داری شود؛ زیرا که برگ از بیخ تغذیه می‌کند و اگر این تغذیه ادامه یابد در ظرف چند روز بیخ از مواد غذایی خالی می‌شود.

بُته‌هایی مانند کرفس و کاهو و تره‌فرنگی را می‌توان مانند شاخهٔ گل در ظرف آب گذاشت؛ به این ترتیب تا ۲-۳ روز تازه می‌مانند؛ و بیش از این باعث چغر شدن آن‌ها می‌شود.

پوست تره‌بار را در آخرین لحظه‌های پیش از پخت و پز باید گرفت تا رنگ و روی آن‌ها خراب نشود. اگر تره‌بار پوست کنده و خرد کرده را بیش از چند دقیقه در آب بگذاریم مقداری از موادِ غذایی و عطری آن در آب حل می‌شود.

## آماده کردن تره‌بار پختنی

در آشپزی ایرانی تره‌بار معمولاً جزئی است از خورش یا پلو یا غذاهای جنبی مانند بورانی و آش، و در هر صورت با مواد دیگر پخته می‌شود و مدت پخت آن‌ها طولانی است. از این روست که ذائقهٔ ما به تره‌بار نیمه خام یا «زنده» عادت ندارد و حتی وقتی که می‌خواهیم به شیوهٔ اروپایی یا چینی آشپزی کنیم مشکل می‌توانیم در مدت پخت تره‌بار اندازهٔ دقیقی رعایت کنیم. از طرف دیگر، در آشپزی اروپایی و چینی تره‌بار عنصر مستقلی است که غالباً به صورت جداگانه تهیه می‌شود و هنگام کشیدن غذاست که آن را با مواد اصلی ـــ گوشت، مرغ، ماهی ـــ همراه می‌کنند. به این ترتیب در این شیوه‌های آشپزی پختن تره‌بار وابسته به پختن مواد دیگر نیست و می‌توان در آماده کردنِ آن‌ها سرعت و در عین حال ظرافت به کار برد.

چینی‌ها تره‌بار را نمی‌پزند، بلکه آن را فقط *می‌ترسانند* ـــ به این معنی که تره‌بار پاک کرده و خرد کرده را فقط چند لحظه در اندکی روغن داغ تفت می‌دهند و آن را با رنگ درخشان و بافت زنده سر سفره می‌برند. اروپاییان تره‌بار را به چند صورت برای خوردن آماده می‌کنند، که عبارت‌اند از *تازه کردن، تفت دادن* یا *ترساندن، بخارپز کردن، آب‌پز کردن* و *سرخ کردن*؛ در هر صورت مدت پخت تره‌بار کوتاه است. در سال‌های اخیر رسم چینی در آشپزی اروپایی هم نفوذ کرده است و امروز سر میز اروپایی هم تره‌بار غالباً به صورت کمابیش زنده خورده می‌شود.

منظور آن نیست که ما ایرانی‌ها شیوه‌های آشپزی خود را کنار بگذاریم، ولی آزمایش شیوه‌های دیگران هم، به ویژه وقتی که می‌خواهیم نوعی از غذاهای آن دیگران را درست کنیم، فواید خاصِ خود را دارد و ذائقهٔ ما را با عوالم تازه‌ای آشنا می‌کند. آنچه در زیر می‌آید شیوه‌هایی است که مردمِ چین از قدیم به‌کار می‌برده‌اند و مردم اروپا ـــ به ویژه فرانسویان ـــ هم امروز غالباً به کار می‌برند.

◄ خرد کردن تره‌بار روی تختهٔ کار با کارد بزرگ بسیار آسان‌تَر و سریع‌تر از روی دست است. این کار هم برای پاره‌ای از مردم نیاز به کمی آموختگی دارد. نکته‌ای که هنگام کار کردن با کارد و تخته باید در نظر داشت این است که انگشتان دست مقابل کارد همیشه باید جمع باشد، چنان که خطر رفتن آن‌ها به زیر کارد به هیچ وجه وجود نداشته باشد (نگاه کنید به تصویر صفحهٔ ۵۷).

◄ تره‌بار کروی شکل را، مانند پیاز و سیب زمینی، بهتر است نخست دو نیم کنیم، سپس هر نیمه را روی سطح برش خورده بخوابانیم و آن را به هر اندازه‌ای که می‌خواهیم خرد کنیم.

◄ برای پوست‌گرفتن تره‌بار کروی سخت، مانند کلم قمری یا چغندر، می‌توانیم نخست آن را حلقه حلقه کنیم، سپس پوست بگیریم؛ این کار بسیار آسان‌تر است (پوست چغندر پخته را با دست می‌توان گرفت، ولی در پاره‌ای از غذاها چغندر خام پوست گرفته و خردکرده جزو دستور است).
◄ تره‌بار پوست‌گرفته و خردکرده را به مدت دراز در معرض هوا نباید گذاشت؛ با تبخیر آب و اکسیده شدن مواد تره‌بار بافت آن پژمرده و رنگ آن تیره می‌شود. برای جلوگیری از این مشکل می‌توان تره‌بار را در پارچهٔ دو نم پاکیزه‌ای پیچید و در جای خنک گذاشت.

## پختن تره‌بار

برای نگه‌داری رنگ و مزهٔ تره‌بار در آشپزی چینی و اروپایی روش‌هایی به کار می‌رود که ممکن است برای بسیاری از ما ناآشنا باشد؛ مهم‌ترین این شیوه‌ها به قرار زیر است:

◄ **جلا دادن تره‌بار در روغن.** تره‌بار رنگین، مانند فلفل دلمه‌ای سبز و سرخ و نخود سبز، اگر چند لحظه‌ای در روغن تفت داده شوند رنگ‌شان درخشش تازه‌ای پیدا می‌کند، ولی در روند سرخ کردن رنگ آن‌ها رفته رفته تیره می‌شود. در آشپزی چینی تفت دادن را درست پیش از زایل شدن رنگ تمام می‌کنند. در این مرحله مزه و عطر تره‌بار هم هنوز تازگی خود رادارد. ولی چنان که اشاره شد، لذت بردن از این طرز پخت و پز تره‌بار قدری آموختگی می‌خواهد.

◄ **جلا دادن تره‌بار در آب.** راه معمول برای نگه‌داشتن رنگ تره‌بار سبز هنگام آب پزکردنِ آن‌ها این است که اندکی جوش شیرین در آب بریزیم و درِ دیگ را باز بگذاریم؛ منتها به نظر بعضی مراجع بهداشتی جوش شیرین به ارزش غذایی تره‌بار آسیب می‌رساند، به ویژه ویتامین ث را خنثی می‌کند. اگر تره‌بار را زیاد نجوشانیم و درِ دیگ را باز بگذاریم رنگ آن کمابیش محفوظ می‌ماند. (نگاه کنید به شیرپزکردن *تره‌بار*، صفحهٔ ۳۲۳.)

◄ **آب پزکردن تره‌بار.** یک دیگ آب را با اندکی نمک روی آتش تیز به جوش می‌آورید، تره‌بار را در آن می‌ریزید و ۵-۶ دقیقه می‌جوشانید، سپس دیگ را در آب‌کش خالی می‌کنید.
روشن است که بعضی از اقسام تره‌بار، مانند سیب زمینی و بادنجان، زمان پخت بیشتری می‌برند.

◄ **تازه کردن، یا به اصطلاح فرانسوی سفیدکردن (blanchir).** یک دیگ آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، یک ظرف آب یخ هم دم دست بگذارید. تره‌بار آماده (پوست گرفته، پاک کرده، خردکرده) را در آب جوش بریزید و ۱-۲ دقیقه بجوشانید، سپس از آب جوش درآورید و در آب یخ بریزید و پس از چند لحظه آب‌کش کنید. تره‌بار تازه کرده را می‌توان در سالاد به کار برد، یا درکره یا روغن تفت داد یا سرخ کرد. تره‌بار بخارپز و آب‌پز نیازی به تازه کردن ندارد.

◄ **بخارپز کردن.** برای بخارپزکردن دیگ دو طبقهٔ خاصی در بازار هست که طبقهٔ درونیِ آن مانند آب‌کش سوراخ دار است. چند پیمانه آب در طبقهٔ زیر می‌ریزید و روی آتش به جوش می‌آورید. تره‌بار را در طبقهٔ رو می‌گذارید، درِ دیگ را می‌بندید و روی آتش ملایم می‌پزید.

بخارپز کردن نیم کیلو گل کلم یا نخود سبز ۷–۸ دقیقه طول می‌کشد. اگر دیگ بخارپز نداشته باشید، می‌توانید یک آب‌کش فلزی پایه‌دار کوچک در دیگ بگذارید، در دیگ آب بریزید، روی آتشِ تیز به جوش بیاورید، تره‌بار را در آب‌کش بریزید و درِ دیگ را ببندید. به جای آب‌کش پایه‌دار می‌توان کاسه‌ای وارونه در دیگ گذاشت و آب‌کش معمولی را روی آن قرار داد.

بخارپزکردن این فایده را دارد که در این روند مواد غذایی و عطریِ تره‌بار در آب حل نمی‌شود.

◄ برای بخارپزکردن نخست آب را به جوش بیاورید و سپس تره‌بار را توی دیگ بگذارید.

◄ **پختن تره‌بار در تابهٔ دوپوشه.** در این روش تره‌بار در حرارت تقریباً خشک پخته می‌شود و نتیجهٔ آن نزدیک به بخارپز کردن است. (برای تابهٔ دوپوشه نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۹.)

◄ **سرخ کردن و پختن تره‌بار.** اندکی کره یا روغن در تابه روی آتش ملایم داغ می‌کنید، تره‌بار را در تابه می‌ریزید، آتش را کمی تیز می‌کنید، تره‌بار را ۳–۴ چرخ می‌دهید، چند قاشق آب در تابه می‌ریزید، درِ تابه را می‌بندید و ۴–۵ دقیقه روی آتش ملایم می‌پزید. سپس در دیس می‌کشید.

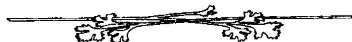
◄ **شیرپزکردن تره‌بار.** در آشپزی اروپایی گاه تره‌بار را در شیر می‌پزند. این کار علاوه بر آن که رنگ تره‌بار را نگه می‌دارد، به تره‌بار پخته لطافت دیگری می‌دهد. بریدن شیر هنگامِ پختن دلیل بر خراب شدن غذا نیست؛ وجود مقداری ترشی در پاره‌ای از تره‌بار ممکن است شیر را ببُرد. به شیر می‌توان تا ۱ برابر آب اضافه کرد.

◄ **تفت دادن یا ترساندن تره‌بار.** اندکی روغن در تابه می‌ریزید و روی آتش ملایم داغ می‌کنید. آتش را کمی تیز می‌کنید، تره‌بار را در تابه می‌ریزید و ۲–۳ دقیقه در تابه می‌چرخانید، سپس تابه را برمی‌دارید و در دیس خالی می‌کنید. (این شیوه بیشتر چینی است تا اروپایی.)

◄ **پوره کردن تره‌بار.** در آشپزی فرانسوی بعضی از انواع تره‌بار را پس از پختن پوره می‌کنند، مانند پورهٔ سیب زمینی و پورهٔ نخود سبز و پورهٔ *اسفناج*. از آنجا که مزهٔ تره‌بار هنگام پوره شدن قدری اُفت می‌کند، غالباً لازم است کمی کره هم به پوره زده شود. این کار امروز کم و بیش ترک شده است. پورهٔ سیب زمینی هنوز هم رایج است، ولی در موارد دیگر به یمن تأثیر آشپزیِ چینی پوره برافتاده است، اگرچه برخی از بانوان ما همچنان این رسم فرانسوی را ادامه می‌دهند.

پورهٔ تره‌بار برای کودکان شیرخوار و پیران بیمار غذای خوبی است، ولی آدم سالم و دندان‌دار خمیر نخود سبز و اسفناج را بر خودِ آن ترجیح نمی‌دهد؛ اما اگر برسر پوره کردن تره‌بار پخته اصرار داشته باشید بدانید که به نظر مراجع بهداشتی تره‌بار پخته را باید پس از سرد شدن رندید یا در مخلوط‌کن گرداند، زیرا که هوا بافت گیاه داغ را اکسیده می‌کند و اَز ارزش غذایی آن می‌کاهد.

## تره‌بار پای خوراک



درکنار غذاهایی مانند ژیگو و *رُست* و *استیک*، یا مرغ و *ماهی*، معمولاً مقداری تره‌بار پخته می‌گذارند و این را فرانسوی‌ها *آرایش* (گارنیتور garniture) می‌نامند. اجزای این آرایش باید

جداگانه پخته شوند، تا مزهٔ آن‌ها داخل یکدیگر نشود (مثلاً اسفناج و هویج را نمی‌توان در یک ظرف پخت). همچنین باید مواظب بود که این تره‌بار بیش از اندازه حرارت نبینند.

◄ ما ایرانی‌ها چون به پخت و پز دراز مدت عادت داریم گاه از این امر مهم غافل می‌شویم و گاهی در دست ما آرایش غذای فرنگی بیش از اندازه پخته می‌شود، یا زودتر از موقع پخته می‌شود و تا هنگام رفتن سر سفره تر و تازگی خود را از دست می‌دهد.

## آرتیشو



*آرتیشوی* پخته نوعی غذای تفننی است که به حالت نشسته و در محیطِ دوستانه و با فرصت زیاد خورده می‌شود، به این ترتیب که افراد برگ‌های آرتیشوی خود را دانه دانه جدا می‌کنند و تهِ آن را توی سس می‌زنند و می‌مکند، سپس بیخ آرتیشو را از خارهای روی آن پاک می‌کنند و با سس می‌خورند.

آرتیشوی تازه برگ‌های غنچه مانند و رنگ روشن دارد. لبهٔ سیاه شدهٔ برگ‌های آن را قیچی کنید و برای آن که دوباره سیاه نشود با یک پنبه آب‌لیمو روی آن بمالید.

آرتیشو را باید بخارپز کرد، یا با آب کم پخت. پختن پنج شش دانه آرتیشو روی آتش تند ۲۵–۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

## آندیو



*کاسنیِ پرورشی* است، با برگ‌های نازک به هم چسبیده، به رنگِ سفید مایل به زرد یا سبز بسیار کم‌رنگ. اندکی تلخ‌مزه است. آندیوِ (endive) خوب و تازه برگ پرآب و شکننده‌ای دارد و ریختِ آن فشرده و دوکی است. آندیوی که برگ‌های آن از هم باز شده باشد مانده یا پیر است.

آندیو معمولاً مانند کاهو در سالاد مصرف می‌شود، ولی گاهی هم آن را برای پای خوراک بخارپز می‌کنند. برش آندیو یا حلقه‌ای است، یا طولی و به شکل نوارهای نازک؛ در هر صورت باید آن را چند دقیقه در آب سرد بخوابانیم تا ماسه یا گِل آن شسته شود.

## اسفناج

برگ اسفناج خوب نباید ساقهٔ بلند و خشن داشته باشد، و اگر داشته باشد باید بُرید. اسفناج را

هنگام شستن چند دقیقه در آب بگذارید تا ذرات شن و خاک از آن جدا شود، و پس از شست و شو خوب آب بکشید.

اسفناج را می‌توان با آب اندکی که پس از شستن به همراه دارد در دیگ ریخت، روی آتش ملایم گذاشت و پیش از آن که رنگ آن رو به تیرگی برود برداشت، یا اول در کره تفت داد و سپس ۲-۳ دقیقه با اندکی آب پخت. اسفناج آب پز را پیش از تفت دادن معمولاً کمی می‌چلانند تا آب آن کم شود.

## بادنجان



میوهٔ گیاه چند ساله‌ای است که فقط میوهٔ سال اول آن مرغوب است. میوهٔ سال‌های بعد را «بادنجان دارکهنه» می‌نامند و مزهٔ آن تلخ و تند است.

بادنجان بر دو نوع است: *بادنجان قلمی*، که برای سرخ کردن و خورش به کار می‌رود؛ و *بادنجانِ دلمه‌ای*، که چنان که از نامش پیداست بیشتر در درست کردن دلمه مصرف می‌شود؛ ولی البته بادنجان دلمه‌ای را سرخ و کباب هم می‌توان کرد.

بادنجان خوب پوست تیره رنگ و براق و مغز سفید و کم تخم دارد. هنگام خرید از بادنجانِ دارکهنه و تخمی باید پرهیز کرد.

بادنجان را پس از پوست گرفتن می‌توان ورقه ورقه یا حلقه حلقه کرد، یعنی با برش طولی یا عرضی بُرید. سرخ کردهٔ حلقهٔ بادنجان نرم‌تر از ورقه است و زود له می‌شود؛ به این دلیل بادنجان را برای سرخ کردن و خورش معمولاً ورقه ورقه می‌کنند. برای غذاهایی که خمیر بادنجان سرخ کرده را در آن‌ها به کار می‌برند، مانند هلیم بادنجان و کوکو، بادنجان را بهتر است حلقه حلقه کنیم.

بادنجان بریده را باید نمک پاشید و یک ساعتی در آب‌کش گذاشت تا تلخْ آب آن برود. پیش از سرخ کردن باید آن را با آب سرد شست و خشک کرد.

شکل دیگر آماده کردن بادنجان برای درست کردن غذا کباب کردن آن است. این کار را در گذشته روی آتش زغال می‌کردند.

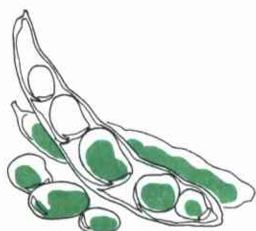
◄ کباب کردن بادنجان: در آشپزخانه‌های امروز بادنجان را می‌توان روی صفحهٔ شعله پخش‌کن اجاق گاز کباب کرد، به این ترتیب که بادنجان درسته را روی صفحهٔ شعله پخش‌کن می‌خوابانید، شعله را روشن می‌کنید و بادنجان را گاهی می‌غلتانید تا پوست آن بسوزد و مغز آن بپزد. سپس آن را زیر آب سرد می‌گیرید و روی تختهٔ کار می‌اندَازید، شکم آن را چاک می‌دهید و با قاشق مغزِ پخته را از پوست سوخته جدا می‌کنید.

*بادنجان کبابی* بوی دود بسیار مطبوعی دارد و در *سالاد بادنجان* و *میرزا قاسمی* به کار می‌رود. کسانی که از چربی پرهیز دارند یا بیزارند می‌توانند در درست کردن سایر غذاها هم به جای بادنجانِ سرخ کرده بادنجان کبابی به کار برند، چون بادنجان سرخ کرده مقدار زیادی روغن جذب می‌کند.

◄ در آشپزی ترکی و عربی معمولاً پوست بادنجان را نمی‌گیرند، یا یک راه در میان می‌گیرند.

بانوان ایرانی با پوست بادنجان میانهٔ خوبی ندارند، با این حال، پوست بادنجان خوردنی است.

## باقلای سبز



در اول بهار به بازار می‌آید. غلاف *باقلای* سبز جوان به رنگِ سبز تند و بدون سیاهی است، و اگر آن را خم کنید از وسط می‌شکند. باقلای درشت پس از پخته شدن یک حالت خمیری پیدا می‌کند و در پلو کمتر به کار می‌رود. بهترین باقلای ریز پلوی از کاشان می‌آید.

هنگامی که غلاف باقلا هنوز سبز و نازک است می‌توان باقلا را آب‌پز کرد و با غلاف خورد. برای این کار بهتر است سر و دُم غلافِ باقلا را بزنیم و نخ‌های دو طرف آن را بکشیم.

باقلای سبز دو پوست کرده (مُقشّر) را با شوید به پلو می‌زنند. این باقلا اگر درشت باشد بهتر است خلال شود. در اروپا گاهی باقلای سبز پوست گرفته و آب‌پز را پای خوراک گوشت و مرغ می‌گذارند.

## بامیه



مانند خیار فقط به صورت کال و جوان خوردنی است؛ رسیدهٔ آن چوبی و خشن می‌شود. بامیهٔ جوان قاعدتاً از دو سه بند انگشت بزرگ‌تر نیست (یک نوع بامیهٔ تخم امریکایی هست که به درازی مداد می‌شود و همچنان ترد و لطیف است، ولی این بامیه در بازار کمتر دیده می‌شود). رنگ بامیه سبز تیره و گاهی سبز ـ بنفش است، ولی بامیهٔ خوزستان رنگِ سبز بسیار روشنی دارد. این بامیه هم به خوبی بامیهٔ تیره رنگ است، و به نظر مردم خوزستان حتی بهتر است (نگارنده با آن که یک پا خوزستانی است این ادعا را تأیید نمی‌کند).

بامیه را می‌توان در کره یا روغن تفت داد و سپس با اندکی آب ۴–۵ دقیقه روی آتش ملایم پخت، یا بر عکس اول ۴–۵ دقیقه در آب جوش انداخت و سپس در کره یا روغن تفت داد. ساقهٔ بامیه را کوتاه کنید، ولی سر و تهِ بامیه را نزنید تا لعاب آن راه نیفتد.

## بروکلی یا گل‌کلم سبز

*بروکلی* (broccoli) از خانوادهٔ کلم و به رنگ سبز تیره است. فقط *بروکلی* جوان و نازک خوردنی است؛ وجود رنگ زرد در آن نشانهٔ پیری و سفتی است.

بروکلی در آشپزی ایرانی سابقهٔ درخشانی ندارد. مصرف آن به صورت آب‌پز در سالاد و پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی است؛ در سوپ هم می‌توان آن را مانند گل کلم به کار برد.
برگ‌ها و ساقه‌های خشن بروکلی را جدا کنید، سپس آن را چند دقیقه در آب سرد بگذارید و آب بکشید، در آبِ جوش بیندازید و پیش از آن که رنگ آن برگردد بردارید.

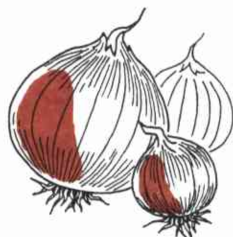
## بولاغ اوتی

بولاغ اوتی که به زبان ترکی به‌معنای «سبزی چشمه» است و در فارسی گاهی *شاهی آبی* یا *آب تره* نامیده می‌شود، سبزی آب‌دار و تندمزه‌ای است که به صورت خودرو در چشمه سارها می‌روید و خوردنی است. نوع اروپایی این سبزی که اهلی است watercress نام دارد. این سبزی را می‌توان پای خوراک گوشت و مرغ گذاشت یا به سبزی خوردن اضافه کرد.

## پاچ باقلا

«پاچ» به زبان گیلکی یعنی کوتاه یا کوچک؛ اما منظور از *پاچ باقلا* نوعی لوبیای دراز است که بومی گیلان است و با آن خورش معروف *باقلا قاتق* را درست می‌کنند که *خورش باقلا* هم نامیده می‌شود و آن را با کته یا نان می‌خورند.
پاچ باقلا بر دو نوع است: *پاچ باقلای رسمی* و *پاچ باقلای مهندسی* یا *کشاورزی*. پاچ باقلای مهندسی را مهندسان کشاورزی پرورش داده‌اند و تفاوت آن با پاچ باقلای رسمی این است که بسیار زودپز است و هنگام پختن آن باید دقت کرد که له نشود. به نظر بسیاری از مردم گیلان مزهٔ پاچ باقلای رسمی بیشتر است.
پوست دوم پاچ باقلا کلفت است و باید پس از خیساندن گرفته شود. در بازارهای گیلان ــ و گاهی در فروشگاه‌های اجناس گیلان در جاهای دیگر هم ــ پاچ باقلای خیسانده و پوست گرفته عرضه می‌شود، که می‌توان در بسته‌های کوچک تقسیم کرد و در یخ بند نگه داشت.

## پیاز



کار همهٔ خورش‌ها و بسیاری از غذاهای دیگر با پیاز داغ شروع می‌شود (به همین دلیل مردم جنوب پیاز داغ و فلفل و زردچوبهٔ اول خورش را *بُن بریز* ــ یعنی پی‌ریزی ــ می‌نامند). همچنین، پیاز با بسیاری از غذاها به صورت خام خورده می‌شود، و یکی از اجزای اصلیِ سالاد است.
پیاز به سه رنگ سفید و صورتی و بنفش دیده می‌شود. پیاز بنفش تندتر است و بیشتر برای

پیاز داغ به کار می‌رود. پیاز سفید برای سالاد و سر سفره مناسب است، ولی خوب سرخ نمی‌شود. پاشیدن اندکی نمک به پیاز سفید سرخ کردن آن را قدری آسان‌تر می‌کند. پیاز تند را اگر برای گذاشتن سر سفره ببُریم و یک ساعتی در آب سرد بگذاریم و سپس لای حولهٔ کاغذی خشک کنیم تندی آن تاحدی گرفته می‌شود.

پیاز خوب سفت است و پوست خشک آن یکی دو لا بیشتر نیست. نرمی پیاز و جدا شدن پوستِ آن از بدنه نشانهٔ فساد یا سبز شدن است.

اشک آمدن از چشم هنگام خرد کردن پیاز ناشی از گازی است که از پیاز متصاعد می‌شود. برای خنثی کردن این گاز می‌توانید این کار را زیر شیر آب یا جلوِ پنجرهٔ باز انجام دهید. سرد کردن پیاز در یخچال قبل از خرد کردن هم بی‌فایده نیست.

◄◄ **پیاز عسلی:** پیاز به عنوان تره‌بار پای خوراک هم مصرف می‌شود. برای این منظور پیازِ کوچک یا ریز را آب‌پز یا بخارپز می‌کنند (به اندازه‌ای که وانرود) و سپس در کارامل عسلی می‌غلتانند تا به رنگ عسلی درآید.

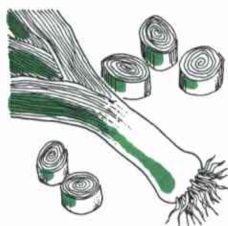
◄ پیاز را به اندازهٔ مصرف فصل می‌توان خرید و در جای خشک و خنک انبار کرد.

## ترب

بر دو نوع است: *ترب سیاه* و *ترب سفید*. ترب سیاه، که پوست سیاه خشنی دارد، عموماً گرد است و ممکن است به درشتی طالبی برسد. ترب سفید دارای پوست صاف و سفید و به شکل مخروطی است. هردو را می‌توان پوست گرفت و به صورت ورقه ورقه یا قلمی خرد کرد و در سالاد ریخت یا کنار سبزی خوردن گذاشت. ترب باید نسبت به اندازه‌اش سنگین باشد، وگرنه پوک خواهد بود.

تربیزه ترب سفید کوچکی است در جنوب که برگ آن هم خوردنی است.

## تره‌فرنگی



چنان که از نامش پیداست بومی ایران نیست، ولی نوعی خورشِ ایرانی هم با آن درست می‌کنند. در آشپزی اروپایی، به ویژه فرانسوی، به عنوان تره‌بار پای خوراک و برای درست کردن سوپ مصرف می‌شود.

ساقهٔ سفید تره‌فرنگی را از برگ سبز آن جدا می‌کنند (این برگ سبز را می‌توان مانند تره به کار برد، اگرچه به لطافت تره نیست)، سپس از درازا می‌برند یا حلقه حلقه می‌کنند، سپس در آب می‌خوابانند تا گل و ماسهٔ آن شسته شود. تره‌فرنگیِ شسته را می‌توان ۳–۵ دقیقه جوشاند و سپس درکمی روغن یا کره تفت داد. گاهی یک گرد جوزِ بویا هم روی تره‌فرنگی آماده می‌پاشند.

## چغندر

گذشته از چغندرقند که در آشپزی مصرف نمی‌شود، دوجور چغندر داریم: چغندرفرنگی، که مخروطی شکل است، با رنگ بسیار قوی و شیرینی کم؛ و چغندر رسمی، که پهن است، با رنگِ کمتر و شیرینی بیشتر. (چغندر فرنگی را گاهی چغندرخونی می‌نامند.)

چغندر فرنگی بیشتر در پختن *بُرش* روسی و انداختن ترشی به‌کار می‌رود؛ رنگ بسیار قوی آن را می‌توان برای رنگ کردن غذا و شیرینی به‌کار برد. چغندر رسمی علاوه بر لبو در پختن بعضی آش‌های شیرین هم مصرف دارد.

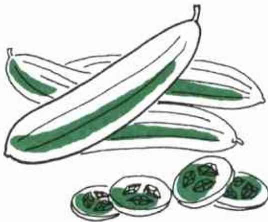
پختن لبو در خانه آسان نیست، ولی در فرموج‌پز (مایکروویو) یا در تابهٔ دوپوشه لبو را می‌توان در خانه تهیه کرد.

چغندر را ما معمولاً به شکل پخته، یعنی لبو، می‌خریم و این کار مسألهٔ پختن آن را منتفی می‌کند؛ ولی لبو همیشه زیاد پخته است؛ اگر بخواهیم آن را به شیوهٔ فرنگی برای پای خوراک آماده کنیم، باید چغندر متوسط را ۵۰–۶۰ دقیقه در آب بجوشانیم، سپس پوست بگیریم و به شکلِ ورقه ورقه یا قلمی یا فندقی خرد کنیم.

اگر چغندر رسمی را پوست گرفته و خرد کرده همراه با چغندر فرنگی بپزیم کمبود رنگ آن جبران می‌شود. برای حفظ رنگ چغندر باید چند قاشق سرکه به آب دیگ اضافه کنیم.

## خیار

*خیار* در واقع نوعی صیفی است که به صورت کال به بازار می‌آید و رسیدهٔ آن مصرفی ندارد، و طبعاً هرچه کال‌تر و تازه‌تر باشد مرغوب‌تر است. نشانهٔ خیار خوب پوست تیره و رنگ شاداب و بدنهٔ سفت و ترد است؛ نشانهٔ جوان و تازه بودن آن هم این است که *گُل به سر* باشد، یعنی گل زرد رنگ آن از سرش نیفتاده باشد.



بیش از ۹۰٪ حجم خیار از آب تشکیل می‌شود و پلاسیدن آن به معنای تبخیر شدن مقداری از این آب است؛ بنابرین اگر خیار مانده را پیش از مصرف مدتی در آب سرد بگذاریم تازگی آن تا حدی برمی‌گردد. ولی در هر صورت خیار را نباید بیش از مصرف یک هفته خرید، زیرا که لطف خیار در تازگی آن است.

خیار اساساً دو نوع است: *خیارسبز* و *خیارچنبر*. خیار چنبر در میان مردم ما کمتر خورنده و خریدار دارد، ولی اگر نازک و تازه باشد برای سالاد بسیار خوب است. اخیراً نوعی *خیارژاپنی* هم به بازار آمده است که *خیار درختی* نامیده می‌شود؛ این خیار باریک و خوش‌رنگ است و مدتِ بیشتری هم در یخچال می‌ماند، ولی عطر و مزهٔ آن ابدا به خوبی خیار سبز رسمی نیست.

## ریواس

*ریواس* گیاهی است با ساقه و برگ گلی رنگ و مزهٔ ترش که برگ آن خوردنی نیست، ولی از ساقهٔ آن می‌توان *خوشاب ریواس* و شربت *ریواس* درست کرد. با *ریواس* خورش هم درست می‌کنند. پوست ساقهٔ ریواس را باید پیش از پختن گرفت.

◂ هنگام خرید ریواس دقت کنید که ساقهٔ آن آب‌دار و شکننده باشد.

## زردک

زردک یا گزر شکل بومیِ هویج فرنگی است و معمولاً به رنگ زرد روشن است، گرچه گاهی پوست آن به رنگ قرمز مایل به بنفش هم در می‌آید. مصرف زردک مانند هویج است، جز این که زردک از هویج کمی شیرین‌تر است و بوی تند هویج را ندارد.

◂ زردک اگر خیلی درشت باشد مغز چوبی زیادی دارد. هنگام خرید زردکِ متوسطِ آب‌دار و شکننده را انتخاب کنید.

## دنبلان کوهی

دنبلان کوهی نوعی قارچ است که در بعضی مناطق کوهستانی پس از باران در زیر خاک رشد می‌کند. دنبلان کوهی که به انگلیسی truffle و به فرانسه truffe نامیده می‌شود قارچ کم‌یابی است و در فرنگستان، به ویژه در فرانسه، در شمار غذاهای گران قیمت محسوب می‌شود. این دنبلان در سالاد و به صورت سرخ کرده پای خوراک مصرف دارد.

## ذُرّت



در ایران ذرت در شمار تره بار نیست، بلکه آن را به صورت *بلال* (کباب شده) و به عنوان تفنّن می‌خورند؛ ولی ذرت *آب پز* و ذرتِ *بخارپز* هم می‌توان تهیه کرد.

ذرت را می‌توان به چند صورت درسته، چند پاره، یا دان کرده پخت و پای خوراک گذاشت. مدت پخت آن به جنس ذرت بستگی دارد و در هر حال از ۴–۵ دقیقه کمتر نخواهد بود (در ایران ذرت معمولاً دیرپز است). ذرت شیر پز مزه و لطافت بیشتری دارد. معمولاً کمی کرهٔ آب کرده، روی ذرت پخته می‌دهند، و حقیقت این است که مدت دقیقی برای پخت آن نمی‌توان معین کرد، مگر برحسب تجربه.

## سیب زمینی

سیب زمینی با آن که دیری نیست که وارد آشپزی ایرانی شده، جای خود را در غذاهای اصیلی مانند قیمه و آبگوشت به خوبی باز کرده است.

سیب زمینی را به صورت‌های سرخ کرده، روغن جوش، آب پز، آب پز بی‌پوست، پوره، تنوری، و نمک‌پز می‌توان برای خوردن آماده کرد.

سیب زمینی یک جور نیست، ولی جورهای متفاوت آن، به جز استانبولی، درکشاورزی ما چندان مشخص نیستند. بهترین نوع آن در ایران به نام سیب زمینی پشندی معروف است. این سیب زمینی گرد و متوسط است، با پوست خاکی رنگ خشن و گوشت زرد رنگ. سیب زمینی درشتی که پوستِ روشن و صاف و گوشت مایل به سفید دارد و به نام سیب زمینی *امریکایی* معروف است، معمولاً پس از پخته شدن وا می‌رود و برای خورش مناسب نیست. سیب زمینی *استانبولی* که باریک و کشیده است، برای آب پز کردن و سالاد مناسب است ولی سرخ کردهٔ آن لطفی ندارد.

سیب زمینی را هنگام فراوانی می‌توان خرید و انبار کرد؛ ولی به یاد داشته باشید که مراجعِ بهداشتی جوانهٔ سیب زمینی و سبزیِ زیر پوست آن را زیان‌آور می‌دانند؛ هنگام گرفتن پوستِ سیب زمینی این‌ها را هم باید کاملاً گرفت. برای آن که زیر پوست سیب زمینی سبز نشود آن را در جای تاریک انبار کنید.

◄◄ سیب زمینی آب پز: چند سیب زمینی متوسط با پوست ۱۵–۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

◄◄ سیب زمینی تنوری: در فرموج‌پز (مایکروویو) یک سیب زمینی درشت را می‌توان در ۷ دقیقه تنوری کرد.

◄◄ سیب زمینی نمک‌پز: در یک دیگ یک لایهٔ ۳-۴ سانتی‌متری نمک پهن می‌کنیم و سیب زمینی را روی نمک می‌گذاریم، سپس درِ دیگ را با دم‌کنی می‌پوشانیم و دیگ را حدودِ ۳۰–۴۰ دقیقه روی آتش ملایم می‌گذاریم. به این ترتیب نمک آب سیب زمینی را جذب می‌کند و آن را به صورت تنوری در می‌آورد.

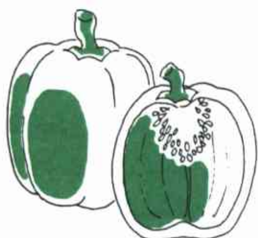
## شلغم

ریشه‌ای است که به ذائقهٔ بسیاری از مردم خوش می‌آید؛ فوایدی هم، مانند درمان سینه درد و زکام، برای آن ذکر می‌کنند. مزهٔ شلغم مناطق پُر آب ضعیف و آبکی است. بهترین شلغم در مناطق خشک و کویری، مانند یزد و کرمان و کاشان، به بار می‌آید.

شلغم عموماً به صورت آب پز (با آب کم) یا بخارپز برای خوردن آماده می‌شود. آب پز کردنِ چند شلغم متوسط ۱۵–۲۰ دقیقه طول می‌کشد، ولی شلغمی که حدود یک ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم پخته شده باشد مزهٔ بهتری خواهد داشت. هنگام پختن پوست شلغم را نمی‌گیرند و سر و دُم آن را

نمی‌زنند تا شیره‌اش در آب حل نشود. نمک را هنگام خوردن روی شلغم می‌پاشند. شلغمِ نقلی پخته (۱۵–۲۰ دقیقه) را می‌توان پوست گرفت و در کارامل غلتاند و پای خوراک گذاشت.

## فلفل دلمه‌ای یا پاپریکا

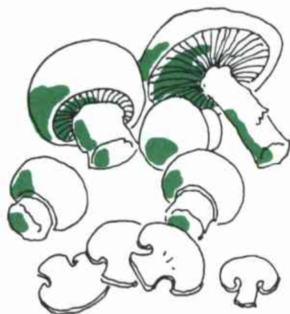


این فلفل چنان که از نامش پیداست در درست کردن دلمه به کار می‌رود، ولی در سالاد و بعضی سس‌ها و در آشپزی چینی، ترکی، یونانی و مجاری مصرف فراوان دارد.

بدنهٔ فلفل دلمه‌ای تازه صاف و سفت و آب‌دار است؛ نرمی نشانهٔ ماندگی و پژمردگی است. فلفل دلمه‌ای معمولاً سبز رنگ است، ولی رسیدهٔ آن به رنگ سرخ درخشانی درمی‌آید و مزهٔ آن هم کمی شیرین می‌شود. این فلفل به رنگ‌های زرد و سفید هم وجود دارد، ولی در بازار تره‌بار ایران این رنگ‌ها کمتر به‌چشم می‌خورد. از فلفل دلمه‌ای قرمز خشک کرده گردی به نام گرد *پاپریکا* درست می‌کنند که رنگ و عطر فلفل را به‌غذا می‌دهد. فلفل دلمه‌ای قرمز تازه را هم می‌توان تخم گرفت و در مخلوط‌کن خمیر کرد و این خمیر را به جای گرد پاپریکا به کار برد.

برای پای خوراک، فلفل دلمه‌ای را تخم می‌گیرند و درشت خرد می‌کنند، سپس ۳–۵ دقیقه در روغن تفت می‌دهند. همچنین فلفل دلمه‌ای را می‌توان به سیخ کشید و کباب کرد.

## قارچ



*قارچ* در طبیعت انواع بی‌شماری دارد، ولی اولاً قارچ طبیعی فقط در مناطق مرطوب و پرباران به دست می‌آید و ثانیاً چنان که می‌دانیم بسیاری از این انواع قارچ سمی است و شناختن قارچِ سمی از قارچ خوردنی نیازمند تخصص است. در این کتاب هرجا از قارچ نام می‌بریم، منظور *قارچ پرورشی* است که هیچ خطری ندارد.

قارچ پرورشی دو جور است: *قارچ دکمه‌ای* سفید (صدفی) و *قارچ صفحه‌ای* زرد. قارچ صفحه‌ای مرغوب‌تر شناخته می‌شود و بهای آن هم طبعاً گران‌تر است، ولی از لحاظ پخت و پز این دو قارچ تفاوت محسوسی با هم ندارند و هرکدام را می‌توان به جای دیگری به کار برد. قارچی که در کشور ما بیشتر مصرف می‌شود قارچ پرورشی سفید یا قارچ صدفی است و خطر سمی بودن ندارد. قارچ بسیار کم کالری است؛ از این رو غذای مناسب کسانی است که می‌خواهند وزن خود را کم کنند؛ ولی قارچ ظرفیت زیادی برای جذب چربی دارد، و به این دلیل قارچِ

سرخ کرده معمولاً کاری را که از آن انتظار دارند انجام نمی‌دهد.

قارچ با اندکی حرارت می‌پزد، و اگر زیاد حرارت ببیند لطافت آن از دست می‌رود. قارچِ خام، چه در سالاد و چه به صورت جدا، کاملاً خوردنی است. پاره‌ای از آشپزها با شستن قارچ مخالف‌اند و معتقدند که قارچ را باید با برُس یا قلم موی نرم یا دستمال دونم پاک کرد، زیرا که قارچ شسته زود سیاه می‌شود. ولی تجربه نشان می‌دهد که شستن قارچ با آب سرد لحظه‌ای پیش از پختن آسیبی به آن نمی‌زند. ریختن دو سه قاشق آب‌لیمو در آبی که قارچ را برای سالاد با آن می‌شویید و سپس خشک کردن آن لای حوله به حفظ رنگ آن کمک می‌کند.

◂ قارچ را باید به اندازهٔ مصرف خرید، زیرا که در یخچال تغییر شکل می‌دهد و زود پیر می‌شود.

◂ برای پای خوراک قارچ را درسته یا ورقه ورقه در کره یا روغن بترسانید و بردارید.

## کاهو



در ایران دو نوع کاهو تولید می‌شود: *کاهوی پیچ* یا *کاهوی سالادی*، که از اروپا آمده است و فقط در سالاد مصرف دارد، و *کاهوی رسمی*، که به واسطهٔ مزهٔ عالی آن تنها یا با سکنجبین هم خورده می‌شود. کاهوی سالادی یک رگهٔ تلخ دارد و امتیازِ آن از لحاظ کسانی که ذائقه‌شان این تلخی را می‌پسندد در همین است. کاهوی رسمی خوب اندکی شیرین است.

کاهو همیشه خام خورده می‌شود، جز این‌که گاهی یکی دو پَر آن را برای لطافت به کوکوی سبزی می‌زنند. با فرش کردن چند برگ کاهو در تِهِ دیگ پلو تَهْ‌دیگِ کاهو به دست می‌آید. در آشپزی چینی و اروپایی گاهی کاهوی پخته را پای خوراک می‌گذارند.

◂ در خرید کاهو باید دقت کرد که دل آن پیچیده باشد و ساقهٔ آن بالا نیامده باشد، وگرنه بخش عمدهٔ وزن کاهو از همان ساقه خواهد بود.

◂ بعضی از گیاه‌خواران معتقدند که بهترین بخش کاهو برگ‌های بیرونی آن است، زیرا که بیشترِ سبزینه (کلروفیل) و ویتامین‌ها در این برگ‌ها جمع می‌شود، ولی البته هرچه به دل کاهو نزدیک‌تر بشویم، برگ کاهو لطیف‌تر است.

◂ برگ کاهو را برای فرش کردن زیر بعضی غذاهای سرد، مانند میگوی آب‌پز و سالادِ سیب زمینی، می‌توان به کار برد.

## کدو حلوایی

این روزها از کدو *حلوایی* کمتر حلوا و بیشتر مربا درست می‌کنند. خورش کدوحلوایی

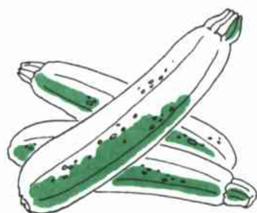
هم دوستداران خاص خود را دارد، اگرچه عدهٔ این‌ها شاید زیاد نباشد. اما *کدوحلوایی بخارپز*، به ویژه اگر اندکی کارامل طلایی هم روی آن بریزند، برای پای خوراک گوشت، تره‌بار خوبی است، و رنگ آن در کنار اسفناج و سیب زمینی و لبو بسیار جلوه می‌کند.

◂ هنگام خرد کردن کدوحلوایی باید یک ورقه از سطح درونی آن برداشت، زیرا که الیاف زیرِ تخم کدو ممکن است بوی نامطبوعی به کدوی پخته بدهد. پاشیدن یک گرد دارچین در رفع این بو مؤثر است.

◂ اگر کدو حلوایی را اول خرد کنید، پوست گرفتن آن آسان‌تر می‌شود.

◂ در خرید کدو حلوایی باید دقت کنیم که اولاً رنگ آن قوی و پخته باشد، ثانیاً وزن آن نسبت به حجمش کم نباشد. کدوی سبک طبعاً توخالی است و جدار آن نازک است. کدوی گردن‌دار سنگین‌تر است، زیرا که درون گردن کدو خالی نیست.

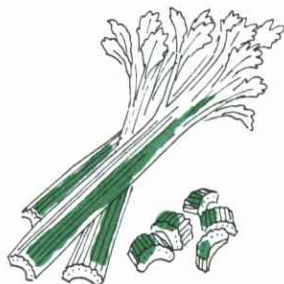
## کدو سبز



مصرف کدو سبز کمابیش مانند بادنجان است، جز این که نمک زدن و خواباندن نمی‌خواهد. کدو سبز کمتر از بادنجان روغن می‌برد.

کدو سبز قلمی را می‌توان درسته و با پوست بخارپز کرد یا به صورت حلقه حلقه یا ورقه ورقه خرد کرد و ۳-۴ دقیقه در روغن تفت داد، سپس اندکی کرهٔ آب کرده روی آن ریخت و پای خوراک گذاشت. در پختن آن باید مواظب بود زیاد حرارت نبیند، وگرنه له می‌شود و از ریخت می‌افتد.

## کرفس

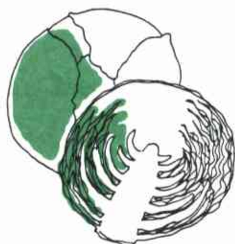


کرفس سبزی خوش عطری است که با ساقهٔ آن خورش درست می‌کنند و در انواع سالاد هم به کار می‌رود. برگ درشت کرفس خوردنی نیست، ولی اگر با گوشت یا مرغ یا ماهی جوشانده شود در گرفتن بوی زهم آن‌ها مؤثر است. در واقع برگ کرفس یکی از اجزای دستهٔ چارسبزی است (← فرهنگ *واژه‌ها واصطلاح‌ها*). برگِ دل کرفس کمی تلخ مزه است و می‌توان آن را در آرایش سالاد و خوراک به کار برد. کرفس نازک خام را به عنوان تنقل روی میز اردور هم می‌گذارند.

◂◂ **کرفس برای پای خوراک**: کرفس را از برگ جدا کنید، به اندازهٔ ۱-۲ بند انگشت خرد کنید، سپس ۲-۳ دقیقه در کره یا روغن تفت بدهید و با اندکی آب ۳-۴ دقیقه بپزید؛ یا برعکس، اول در آب بپزید و سپس در روغن یا کره تفت بدهید.

◂ بستهٔ کرفس را اگر مانند شاخهٔ گل در یک ظرف آب بگذاریم تا چند روز تازه می‌ماند.

## کلم پیچ



مصرف کلم پیچ در آشپزی ایرانی تقریباً منحصر است به *کلم پلو* و *دلمهٔ کلم*؛ و تازه دلمهٔ کلم هم به احتمال قوی از آشپزی ترکی گرفته شده است. سایر مصرف‌های کلم مربوط به آشپزی اروپایی است. *سالاد کلمِ* خام، همراه با هویج رنده‌کرده وگاهی پیاز، در سال‌های اخیر در اروپا و امریکا بسیار رایج شده است، به ویژه آن که مراجع بهداشتی آن را توصیه می‌کنند. این سالاد گویا از کشورهای اسکاندیناوی آمده است و به نام سوئدی‌اش، *کول‌سلو* (coleslaw)، شناخته می‌شود.

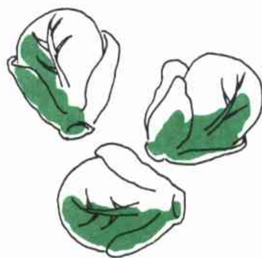
◂ کلم خوب سفت و سنگین و سفید رنگ است و برگ آن تلخی و تندی ندارد.

◂ اگر برگ کلم را برای سالاد یا دلمه مصرف می‌کنید، می‌توانید بیخ آن را برای کلم پلو نگه دارید.

◂ کلم پیچ (سفید، قرمز، سبز) را می‌توان رشته رشته کرد و در کمی کره یا روغن تفت داد، سپس با اندکی آب ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم پخت. همچنین می‌توان کلم را در آب و اندکی نمک نیم‌پز کرد و سپس در کره یا روغن تفت داد. از کلم قرمز ترشی خوش‌رنگی هم تهیه می‌کنند.

◂ برای حفظ رنگ کلم قرمز باید چند قاشق سرکه به آب اضافه کنیم. گاهی اندکی زیره روی کلم پخته می‌پاشند.

## کلم دکمه‌ای یا کلم بروکسل



نوعی کلم پیچ ریز است، با رنگ سبز و مزهٔ قوی‌تر. این کلم را آب‌پز می‌کنند و اندکی کرهٔ آب کرده یا روغن روی آن می‌دهند. جزوِ تره‌بار پای خوراک است.

*کلم دکمه‌ای* را باید پاک کرد، یعنی ۱-۲ لا از برگ روی آن را برداشت، سپس آن را آب‌پز کرد و در روغن داغ تفت داد. مدتِ آب‌پزکردن و تفت دادن باید به اندازه‌ای باشد که رنگ کلم تیره نشود. گاهی کلم دکمه‌ای را پیش از پختن چارقاچ می‌کنند؛ در این صورت مدت پخت می‌تواند کوتاه‌تر باشد.

## کلم قُمری

این کلم را *کلم سنگ* یا *قُنبید* هم می‌نامند. در *کلم پلو* و *خورش کلم* و گاهی *تاس‌کباب* به کار

می‌رود. نوعی *آش‌کلم* یا *آش قُنَبید* هم از آن درست می‌کنند.
◂ در خرید کلم قمری باید دقت کنیم که رنگ آن سبز قوی و پوست آن صاف باشد. کلم رگ و ریشه‌دار از کلم آب‌دار اندکی سبک‌تر است.
◂ کلم قمری را می‌توان تا چند هفته در یخچال نگه داشت، ولی نگه‌داری آن جز گرفتن جای چیزهای لازم و احتمال پوک شدن کلم خاصیتی نخواهد داشت.
◂ برای پای خوراک، کلم قمری را باید پوست گرفت، خردکرد و آب‌پز کرد، سپس در کره تفت داد. گاهی یک گرد جوز بویا هم روی آن می‌پاشند.

## کنگر

این گیاه، که شکل وحشی *آرتیشو* است، در فصل بهار به بازار می‌آید و از ساقهٔ آن *بورانی کنگر* یا *کنگرماست* و *خورش‌کنگر* درست می‌کنند.
◂ هنگام خرید به خارهای کنگر توجه کنید: کنگر پیر خارهای نوک‌تیزی دارد که باید با قیچی گرفته شود؛ خارهای کنگر جوان، که رنگ زرد بسیار روشنی دارد، نرم و بی‌آزار است.

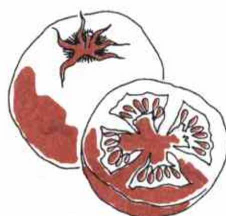
## گل‌کلم



*گل‌کلمِ* خوب فشرده است، رنگ آن سفید عاجی و بدون لک و مزهٔ آن بدوِن تندی و تلخی است. گل‌کلم را بیشتر به صورت آب‌پز یا بخارپز برای پای خوراک آماده می‌کنند. برای آب‌پزکردن گل‌کلم باید اول آب را به جوش آورد و سپس کلم خردکرده را در آن ریخت.
◂ این کتاب مستطاب سرخ‌کردن یا روغن جوش‌کردن گل کلم پخته یا خام را ــ اگرچه رسم برخی از بانوان است ــ توصیه نمی‌کند.
◂ گاهی برای آرایش سفره گل‌کلم را درسته آب‌پز می‌کنند، گرچه بعد ناچار می‌شوند آن را ببُرند. آب‌پزکردن یک گل‌کلم متوسط، به طوری که هنوز له نشده باشد، ۴-۵ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

## گوجه فرنگی

گوجه فرنگی تازه یا خمیر پختهٔ آن، یعنی رب گوجه فرنگی، چاشنی بسیار خوش‌رنگ و خوش‌مزه‌ای است، و به همین دلیل گاهی در مصرف آن زیاده‌روی می‌کنیم، غافل از این که گوجه‌فرنگی به واسطهٔ رنگ و مزهٔ قوی خود روی سایر اجزای غذا سایهٔ سنگینی می‌اندازد. در بعضی از خورش‌های ایرانی می‌توان گوجه فرنگی را با پوست و درسته در مرحلهٔ آخر روی خورش



گذاشت و سپس به همان صورت درسته در ظرف کشید. به این ترتیب استقلال داخلی خورش از هجوم رنگ و مزهٔ گوجه فرنگی در امان می‌ماند.

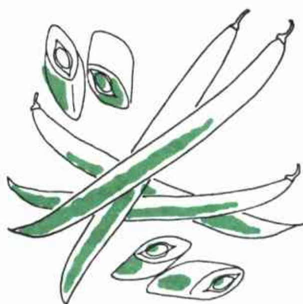
◂ اگر بخواهیم گوجه فرنگی را خرد کرده در خورش بریزیم، بهتر است پوست آن را بگیریم. برای گرفتن پوست گوجه فرنگی هر دانهٔ آن را لحظه‌ای در آب جوشان بگذارید و سپس لحظه‌ای زیر آب سرد بگیرید: پوست آن با اشارهٔ ناخن از گوشت جدا می‌شود. همچنین می‌توانید گوجه فرنگی را به سیخ بکشید و لحظه‌ای روی شعلهٔ آتش بگردانید، سپس زیر آب سرد بگیرید و پوست بکنید.

◂ برای پای خوراک می‌توان گوجه فرنگی کوچک را به سیخ کشید و کباب کرد.

◂ برای سالاد، گوجه فرنگی سفت و اندکی کال مناسب‌تر است. نوعی گوجه فرنگی گوشت‌دار، که به نام گوجه فرنگی تخم مرغی یا ایتالیایی شناخته می‌شود، در واقع مخصوص سالاد است.

◂ گوجه فرنگی را اگر با برش طولی — از بالا به پایین — ببُریم کمتر آب می‌اندازد.

## لوبیا سبز



درخورش *لوبیا* و *لوبیا پلو* به کار می‌رود. آب پز آن را در *سالاد لوبیا سبز* می‌ریزند، یا پس از تفت دادن در کره یا روغن پای خوراک می‌گذارند.

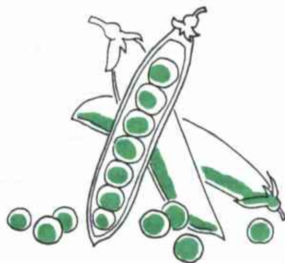
برای آب‌پز کردن لوبیا سبز باید آن را در آب سرد ریخت و سپس بار گذاشت. امروز لوبیا سبز عموماً از نوع بی‌نخ است، ولی اگر نخ دار باشد باید هنگام خرد کردن نخ آن را بکشیم. لوبیا سبز اگر دانه بسته باشد به عنوان تره‌بار پای خوراک مرغوب نیست. لوبیا سبز جوان و تازه پر آب و شکننده است و آب پز کردن آن ۱۰–۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

◂ تجربه نشان می‌دهد که نگه‌داشتن لوبیا سبز خام یا نیم‌پز در یخ بند تندی زننده‌ای به آن می‌دهد که در غذای آماده شده، مثلاً لوبیاپلو، محسوس است. لوبیای تمام پخته در یخ بند قدری بهتر می‌ماند.

## مارچوبه

*مارچوبه* را اگر خم کنید از وسط می‌شکند؛ محل شکستن قاعدتاً مرز میان سرِ نرم و تهِ چوبیِ مارچوبه است. تهِ چوبی را دور نیندازید، چون می‌توان آن را برای درست کردن سوپ مارچوبه به کار برد. برای پای خوراک، سرِ نرم مارچوبه را ۵–۶ دقیقه در دیگ آب جوش روی آتش تیز بگذارید، سپس بردارید، در ظرف آب یخ بریزید و در آب‌کش خالی کنید تا خشک شود. پیش از گذاشتن پای خوراک مارچوبه را در کمی کره اندکی تفت بدهید یا کمی کرهٔ داغ کرده روی آن بریزید.

## نخود سبز



نخود سبز (نخود فرنگی) را آب‌پز می‌کنند و با اندکی کرهٔ آب‌کرده یا بدون کره پای خوراک می‌گذارند. در *خورش نخود سبز*، *کاریِ نخود سبز*، *پلو نخود سبز* و *سالاد سیب زمینی* هم به کار می‌رود.

پختن نخود سبز جوان معمولاً ۵-۶ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد و با لحظه‌ای غفلت ممکن است له شود. اگر نخود سبز را شیرپز کنیم یا در آب آن اندکی جوش شیرین بریزیم، رنگ آن سبز می‌ماند.

نوعی نخود به نام خلاّر وجود دارد که در ظاهر به نخود سبز شباهت دارد، ولی دیرپز و سفت است و رنگ آن هم پس از پختن تیره می‌شود. خلار را گاهی به جای نخود سبز عرضه می‌کنند. و وجه تمایز آن‌ها این است که غلاف نخود سبز گرد و لوله‌ای است و غلاف خلار پهن و کتابی است.

◄ نخود سبز نیم پز را در یخ بند می‌توان نگه داشت. هنگام مصرف نخودِ یخ بسته را در آب جوش روی آتش تیز بگذارید و همین که آب باز به جوش آمد، بردارید.

## هویج

این هویج نارنجی رنگ در خاک ما بومی شده است، چنان که لقب «فرنگیِ» آن دیگر کمتر شنیده می‌شود، مگرَ در تمایز با نوع بومی‌تر آن، زردک یا گَزَر، که آن هم دیگر کمتر به چشم می‌خورد. *حلوای هویج*، *مربای هویج*، *هویج پلو*، و حتی *خورش هویج* غذاهای رایجی است، ولی مصرفِ اصلی هویج به عنوان تره‌بار پای خوراک یا جزئی از سالاد است.

◄ برای پای خوراک هویج پوست گرفته را سکه‌سکه یا قلمی خرد کنید و ۳-۴ دقیقه در کره یا روغن تفت بدهید، سپس اندکی آب بریزید و ۴-۵ دقیقه بپزید. این هویج را می‌توان در اندکی کارامل غلتاند. همچنین هویج را می‌توان ۸-۱۰ دقیقه آب‌پز کرد و سپس در کره یا روغن تفت داد. (هویج اگر درشت نباشد نیازی به خرد کردن آن نیست.)

◄ گاهی دیده می‌شود که باریکه‌های هویج را برای پای خوراک سرخ می‌کنند و به صورتِ پلاسیده و پژمرده‌ای در می‌آورند؛ نگارنده هرگز نتوانسته است حکمت این کار را دریابد.

◄ بعضی از کدبانوهای با سلیقه هم مغز چوبی هویج را در می‌آورند و سپس هویج را سرخ می‌کنند، ولی البته کمتر کسی متوجه این حسن سلیقه می‌شود، بگذریم از این که مراجع بهداشتی الیاف گیاهی مانند چوب هویج را برای دستگاه گوارش سودمند و حتی لازم می‌دانند.



# فصل بیست و دوم: **برنج**

شاید در بعضی جاهای جهان برنجی به خوبی برنج ایران از خاک بروید، ولی به جرأت می‌توان گفت در هیچ آشپزخانه‌ای برنج را به خوبی آشپزخانهٔ ایرانی از آب در نمی‌آورند.

جنس برنج در ایران بسیار متنوع است، ولی مرغوبیت آن دو وجه اساسی دارد: یکی صورتِ ظاهر، دیگری مزه و عطر. از لحاظ صورت، دانهٔ برنج مرغوب باریک و کشیده و یک دست و به رنگ سفید عاجی است؛ در پخت قد می‌کشد و پس از جذب روغن جلا می‌گیرد. مزه و عطر برنجِ مرغوب از برنج خام هم معلوم می‌شود، ولی از آنجا که برنج ممکن است مخلوطی از مرغوب و نامرغوب باشد، دربارهٔ عطر واقعی برنج باید پس از پخت آن داوری کرد. البته برنج اعلا آن است که این دو شرط در آن جمع باشد. چنین برنجی کم‌یاب است، ولی نایاب نیست.

در گذشته برای خشکاندن برنج آن را دود می‌دادند و برنج بوی دود خفیفی می‌گرفت، که بسیاری از مردم آن را خوش می‌داشتند. امروز هم برنج دودی با روش‌های ساده‌تر تهیه می‌شود، که کیفیت آن مانند برنج دودیِ قدیم نیست، ولی به هر حال از انواع برنج اعلا و گران‌بها به شمار می‌رود.

## انواع برنج

درجه‌بندی برنج از روی دو عامل صورت می‌گیرد: اول ریخت ظاهر، دوم عطر و طعم. به این ترتیب، برنج‌های درجه ۱ آن‌هایی هستند که هم ریخت باریک و کشیده دارند و هم عطر و طعم گوارا. برنج درجه ۲ ممکن است از یکی از این جهات ممتاز باشد، ولی از جهت دیگر چندان امتیازی نداشته باشد. برنج‌های پایین‌تر عموماً از هردو جهت بی‌امتیازند، یا امتیاز اندکی دارند. مهم‌ترین برنج‌های موجود در بازار برحسب درجهٔ مرغوبیت به قرار زیرند (این فهرست شامل همهٔ برنج‌ها نمی‌شود):

### درجهٔ ۱

◂ صدری، گیلان: کشیده، خوش عطر (این برنج چون بسیار خوش‌ریخت از آب درمی‌آید

بهترین برنج مجلسی شناخته می‌شود و بهای آن هم از سایر برنج‌ها گران‌تر است، ولی عطر آن به پای *طارم* اعلا نمی‌رسد).

◂ **دم‌سیاه آستانه**، گیلان: کشیده، خوش عطر.

◂ **لوسی‌کلا**، مازندران: کشیده، خوش عطر.

◂ **حسن‌سرایی**، گیلان: سوزنی، خوش عطر.

◂ **تنکابنی**، گیلان: کشیده، خوش عطر.

از همهٔ برنج‌های درجهٔ ۱ برنج دودی هم تهیه می‌شود.

## درجهٔ ۲

◂ **طارم**، مازندران: خوش عطر (طارم اعلا پیش از پخت کمی کوتاه به نظر می‌رسد ولی در طی پخت قد می‌کشد).

◂ **هشت‌پَری**، مازندران: کشیده، خوش‌عطر.

◂ **بی‌نام**، گیلان و مازندران: خوش‌عطر.

## درجهٔ ۳

◂ **طارمِ عسکری**، مازندران: کشیده، بی‌عطر.

◂ **هراز**، مازندران: کشیده.

◂ **خزر**، گیلان و مازندران: کشیده.

## درجهٔ ۴ و ۵

گذشته از گیلان و مازندران، در چند جای دیگر کشور ما هم برنج تولید می‌شود، ولی این برنج‌ها درمحل مصرف می‌شود و به بازار سراسری نمی‌آید؛ کیفیت آن‌ها هم با برنج شمال قابل قیاس نیست.

◂ **آمل ۱، ۲، ۳، ۴**، مازندران.

◂ **چمپای زودرس**، گیلان و مازندران.

◂ **چمپای دیررس**، گیلان و مازندران.

## برنج‌های وارداتی

چند نوع برنج از هند، پاکستان، تایلند و ژاپن به بازار ایران وارد می‌شود. از این میان برنجِ

*باسماتی هند* به برنج ایران شباهت دارد. نوع خاصی از باسماتی، به نام *باسماتی پری‌نشان*، با برنج صدری ایران رقابت می‌کند؛ ولی این نوع باسماتی معمولاً در بازار ایران به‌دست نمی‌آید و آنچه به این نام عرضه می‌شود غالباً پری نشان نیست.

نوعی برنج تخم ژاپنی هم به نام ب ۱ در ایران تولید می‌شود که بسیار خوش‌ریخت است، ولی عطری ندارد. (این برنج را غالباً چلوکبابی‌ها مصرف می‌کنند.)

## خرید برنج

در انتخاب و خرید برنج چند نکتهٔ زیر را می‌توان در نظر داشت:

برنج مانند هر دانهٔ دیگری در ابتدا مقداری آب دارد، که در روند خشکاندن و خواباندن آب آن تبخیر می‌شود. دانهٔ برنجِ خشک فشرده و سخت است و هنگام پختن حجم آن افزایش پیدا می‌کند. این افزایش را ری‌کردن برِنج می‌نامند. از یک پیمانه برنج ری‌دار خوب حدود سه پیمانه چلو درمی‌آید. برنج نم‌دار ری نمی‌کند، یعنی مقداری از بهای آن از بابت آبی که در آن هست پرداخته می‌شود. از قدیم عقیدهٔ بیشتر کدبانوها بر این بوده است که صرفه در خریدن برنج خشک و ری‌دار است، گرچه بهای آن گران‌تر باشد ــ این که تا چه اندازه گران‌تر باشد البته مسألهٔ دیگری است. (بعضی اشخاص ری‌کردن برنج را به عوامل مرموزی غیر از خشک بودن آن نسبت می‌دهند، ولی آنچه از لحاظ آشپزی اهمیت دارد این است که برنج ممکن است ری داشته باشد یا نداشته باشد، و قاعدتاً صرفه در خرید برنج ری‌دار است.)

برنج اعلای انباری و خشک باریک و سخت و نیمه بلوری است و زیر دندان به آسانی خرد نمی‌شود. برای تشخیص عطر و طعم برنج یک مشت کوچک از آن را میان کف دو دست خوب بمالید و روی آن با دهن بدمید (یا به اصطلاح «ها» کنید) و سپس بو بکشید: عطر برنج باید خود را نشان دهد. همچنین، می‌توان چند دانه از برنج را در دهان ریخت و جوید و مزهٔ آن را چشید.

همهٔ برنج‌ها دانه‌های شکسته یا به اصطلاح *نیم‌دانه* دارند. نیم‌دانهٔ برنج اعلا را می‌توان در آش و سوپ و دَمی و مانند این‌ها به کار برد (باید توجه داشته باشیم که مزه و عطر برنج در مزهٔ آش و سوپ مؤثر است). برخی از فروشندگان نیم‌دانهٔ برنج را با الک جدا می‌کنند و جداگانه می‌فروشند. قیمت نیم‌دانه هم طبعاً به جنس آن بستگی دارد.

اما هیچ برنجی از نیم‌دانه خالی نیست. برای تشخیص این که برنج تا چه اندازه نیم‌دانه دارد کمی از آن را در کف دست بریزید و سپس دقت کنید که از میان دانه‌ها چند درصد نیم‌دانه است. با این آزمایش یک‌دستی برنج را هم می‌توان معلوم کرد. یک‌دستی (یعنی مخلوط نبودن) برنج بسیار اهمیت دارد، زیرا که مدت پخت هر برنجی فرق می‌کند، و به این دلیل برنج مخلوط را نمی‌توان خوب از آب درآورد.

اگر مقدار زیادی برنج می‌خرید می‌توانید به رسم قدیم از چند نوع برنجی که به شما عرضه

می‌کنند به اندازهٔ یک خوراک بپزید و ریخت و عطر و طعم آن را سر سفره ملاحظه کنید، سپس برای خرید آن تصمیم بگیرید.

## نگه داری برنج

برنج باید در جای خشک انبار شود. حرارت عادی تابستان به برنج صدمه‌ای نمی‌زند، ولی رطوبت آن را خراب می‌کند. بنابرین محل انبار کردن برنج باید دور از هرگونه آب و رطوبت باشد.
انواع آفت‌ها ممکن است داخل برنج شوند، از آن تغذیه کنند و لای دانه‌های آن تخم بگذارند. برای جلوگیری از حملهٔ این آفت‌ها می‌توان مقداری نمک کوبیده روی برنج ریخت و آن را زیر و رو کرد تا لایه‌ای از نمک روی دانه‌های برنج را بپوشاند. همچنین، روی ظرف برنج را باید پارچه کشید، تا هم بخار آب از آن خارج شود و هم آفت تازه‌ای داخل آن نشود.

## خیساندن برنج

برنج را پیش از بارگذاشتن قاعدتاً می‌خیسانند. مدت خیساندن برنج ممکن است از چند ساعت تا چند روز باشد. گاهی مقدار برنج خیسانده را زیاد می‌گیرند و هر روز به اندازهٔ مصرف از آن برمی‌دارند. برنج خیسانده نباید بیش از ۶-۷ روز در آب بماند، وگرنه ضایع می‌شود. برای خیساندن، برنج را پس از پاک کردن در بادیه یا لگن می‌ریزند و آب ولرم روی آن می‌بندند، به طوری که تا دو سه بند انگشت آب روی برنج بایستد. سپس یک تکه نمک سنگ در کیسهٔ کرباس روی برنج می‌گذارند. غالباً تصور می‌شود که سنگ بودن (یعنی نکوبیده بودن) نمک اثر خاصی دارد. واقعیت این است که نمک در سفید کردن برنج و جلوگیری از فساد آب مؤثر است؛ اگر در گذشته نمک نکوبیده در آب برنج می‌گذاشته‌اند ظاهراً به‌این دلیل بوده است که در آن زمان نمک را در خانه می‌کوبیدند و آشپز دلیلی نمی‌دید از نمکی که زحمت کوبیدنش را کشیده است بیهوده در آبی بریزد که به هر حال نمک سنگ را هم حل می‌کند. بنابرین اگر نمک سنگ در دسترس شما نبود با خیالِ راحت می‌توانید برای خیساندن برنج نمک کوبیده در آب بریزید. پارچه هم برای این بوده است که دانه‌های شن و ماسه داخل برنج نشود. برای هر ۲-۳ پیمانه برنج ۱ قاشق نمک کوبیده کافی است.

## پختن برنج

در آشپزخانهٔ ایرانی، ما برنج را اساساً به دو صورت می‌پزیم: یک‌*آب* و *آب‌کش*. در هر دو صورت برنج یا به‌تنهایی پخته می‌شود (البته غالباً همراه با کمی روغن)، یا همراه با مواد دیگر. برنج یکْ آب ساده همان کته است؛ اگر همراه با مواد دیگر مانند پیاز داغ و باقلا و عدس پخته شود،

دَمی است؛ اگر سبزی، مانند شوید یا گشنیز به آن بزنند و آن را قدری آب‌دار بردارند، *ترپلو* است. برنج آب‌کش ساده چلو یا *چلو ساده* یا چلو سفید نام دارد. چلو سادهٔ آب‌دار ترچلو است. برنج آب‌کشِ آب و روغن‌دار *پلو* است؛ پلو می‌تواند سفید یا همراه با موادی مانند سبزی و عدس و باقلا و زرشک و غیره باشد.

درگذشته گاهی کته را در تهِ ظرفی می‌ریختند و با کف دست یا پیش دستی آن را فشار می‌دادند و ظرف را در حوض آب می‌گذاشتند تا سرد شود؛ سپس برنج فشرده را به شکل قطعات لوزی یا چارگوش می‌بریدند و در بشقاب سرِ سفره می‌آوردند. این برنج کتهٔ بریده نام داشت و معمولاً با خورش گرم خورده می‌شد. (ژاپنی‌ها که قوم برنج‌خواری هستند برنج خود را غالباً به همین صورت سرد و بریده می‌خورند.) مردم شمال ایران برنج دودی را معمولاً فقط به صورت کته درست می‌کنند؛ زیرا که با آب‌کش کردن برنج مقداری از عطرِ دودِ آن شسته می‌شود و از میان می‌رود. با این حال باید گفت برنج دودیِ آب‌کش هم عطر خاص خود را دارد.

به طورکلی می‌توان گفت که چلو را بهتر است با برنج خوش عطر درست کنیم، زیرا که عطر برنج در چلو مشخص‌تر است. عطر برنج البته در هر پلوی هم مشخص است، ولی با داشتن عطر سبزی و ادویه ضعیف بودن عطر برنج در پلو قابل چشم پوشی است ــ دست کم از لحاظ بسیاری از مردم.

عطر و مزهٔ برنج زیاد به ریخت ظاهری آن بستگی ندارد، به طوری که برنج گرده ــ که همیشه از برنج کشیده ارزان‌تر است ــ می‌تواند از بعضی انواع برنج کشیده خوش‌مزه‌تر باشد. بنابرین در انتخاب برنج گرده هم باید به عطر و طعم آن توجه کرد. برای پختن انواع آش و شله، که شکلِ ظاهری برنج در آن‌ها کمتر نمود دارد، معمولاً برنج گرده مصرف می‌کنند؛ ولی برای پختن شله‌زرد فقط برنج خوش عطر و خوش قد غیردودی باید به کار برد، چون که طعم و حتی شکل آن در شله‌زرد نمود دارد. مصرف کردن برنج ارزان در شله‌زرد به معنای تلف کردن سایر اجزای گران‌بهای آن است.

آخرین نکتهٔ کلی که دربارهٔ پخت و پز برنج باید یادآوری کنیم این است که امروز در بازارِ ایران علاوه بر برنج‌های ایرانی انواع برنج خارجی هم عرضه می‌شود، و چون زمان پخت و مقدار آب لازم برای پختن هر برنجی تفاوت می‌کند، از یک دستورکلی در پختن همهٔ اقسام برنج بهترین نتیجه به دست نمی‌آید. همچنین، مخلوط کردن دو یا سه جور برنج به هیچ وجه صلاح نیست؛ هنگام خرید هم باید از برنج مخلوط پرهیز کرد.

## کته

در پختن کته قاعدهٔ کلی این است که برنج را پاک می‌کنیم و با چند آب می‌شوییم (بعضی از مردم شمال شستن برنج، به ویژه برنج دودی، را لازم نمی‌دانند)، سپس برای هر پیمانه برنج ۲ پیمانه آب سرد روی آن می‌ریزیم و نمک می‌زنیم و دیگ کته را با درِ باز روی آتش ملایم می‌گذاریم. وقتی که آب به جوش آمد کف برنج را می‌گیریم، کمی روغن روی آن می‌دهیم و صبر

می‌کنیم تا برنج به پلق پلق بیفتد و آب آن کار برود؛ آنگاه دَم‌کُنی روی دیگ می‌گذاریم، آتش را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کته نیم ساعتی دَم بکشد. اگر برنج را از پیش خیسانده باشیم، یا اگر بخواهیم کته قدری دان در بیاید، آب آن را اندکی کمتر می‌ریزیم.

## برنج نیمه آب‌کش

طرز دیگر پختن کته این است که حجم آب را سه یا چهار برابر حجم برنج می‌گیریم و پس از جوش آمدن آب و نرم شدن برنج دیگ را از روی شعله برمی‌داریم و آب آن را خالی می‌کنیم — آن قدر که آب کمابیش همسطح برنج بشود؛ سپس کته را روغن می‌دهیم و پس از آن که آب آن کار رفت دَم می‌کنیم. به این ترتیب مقداری از لعاب برنج شسته می‌شود و می‌توان آن را نیمه *آب‌کش* نامید. اگر بخواهیم کته دان در بیاید هنگام خالی کردن آب سطح آب را پایین‌تر می‌گیریم.

## برنج آب‌کش

آب برنج *آب‌کش* باید دست‌کم چهار برابرِ حجم برنج باشد. آب را با کمی نمک در دیگی که حجم کافی داشته باشد روی آتش تیز به جوش می‌آوریم. آنگاه برنج خیسانده را با کفگیر برمی‌داریم و در دیگ می‌ریزیم. آتش را تیز نگه می‌داریم تا دیگ دوباره به جوش بیاید. اگر برنج خیسانده و نمک‌دار باشد، باید هنگام ریختن در آب آن را بچشیم و اندازهٔ نمک آبِ برنج را بر پایهٔ مقدار نمکی که برنج جذب کرده است معین کنیم. به جای نمک می‌توان مقداری از آبِ خیساندنِ برنج را به آبِ دیگ اضافه کنیم و به جوش بیاوریم. ۸-۱۰ دقیقه پس از ریختن برنج دو سه دانه از آن را میان شست و انگشت یا زیر دندان امتحان می‌کنیم؛ مدت دقیق پخت برنج به جنس آن و مدت خیس خوردن آن بستگی دارد: همین قدر که مغز برنج *استخوانی* نباشد سیرجوش است و باید فوراً آن را آب‌کش کنیم. بنابرین باید از پیش آب‌کش را در حوضچهٔ ظرف‌شویی آماده داشته باشیم.

اگر دیگ برنج سنگین و برداشتن آن دشوار باشد جای نگرانی نیست. برنج را اندکی زنده‌تر بگیرید، در لحظهٔ سیرجوش شدنِ آن آتش را خاموش کنید و یک پارچ بزرگ آب سرد در دیگ بریزید تا از جوش بیفتد. اکنون می‌توانید برنج را با آب‌گردان از دیگ بردارید و در آب‌کش بریزید. این کار باید با چابکی انجام گیرد تا برنج *دوهوا* نشود.

پس از آن که برنج در آب‌کش ریخته شد یکی دو پارچ آب سرد روی آن می‌دهیم. این کار هم روند پخت را متوقف می‌کند و هم لعاب برنج را می‌شوید و دانه‌های برنج را به اصطلاح *حال می‌آورد*؛ در نتیجه دانه‌های برنج پس از دَم کشیدن به هم نمی‌چسبد و پلو یا چلو *دانه شمار* از کار درمی‌آید. پس از آب دادن برنج، آب‌کش را چندبار *گهواره* می‌کنیم یا پیش می‌زنیم تا برنج زیر و رو

شود، بدون آن که دانه‌های آن صدمه ببیند.

برنج را پیش از دَم کردن می‌چشیم؛ اگر نمک آن زیاد باشد باز هم کمی آب سرد روی آن می‌دهیم تا نمک را بشوید (به همین دلیل آب برنج را معمولاً از ابتدا خوش‌نمک می‌گیرند). اکنون برنج آب‌کش شده را می‌توان به صورت چلو یا پلو دم کرد. (در بعضی پلوها، مانند *باقلاپلو* یا *سبزی‌پلو*، ممکن است *نثارِ پلو* پیش از آب‌کش کردن توی آب برنج ریخته شده باشد، ولی در غالب موارد نثار را هنگام دم کردن لای برنج آب‌کش شده می‌دهند.)

◄ گاهی برای آن که برنج دان و براق از آب در بیاید ۲-۳ قاشق روغن یا کره در آب جوشانِ برنج می‌ریزند، اگرچه این کار امروزه اسراف محسوب می‌شود.

## آب روغن دادن برنج

*آب روغن* مخلوطی است از آب و روغن که در دو نوبت به برنج می‌دهیم. مقدار آب روغن بسته به این است که ته دیگ و برنج را تا چه اندازه چرب بخواهیم. برای ۳ پیمانه برنج نیم پیمانه آب و نیم پیمانه روغن کافی است.

آب روغن را در آب‌گردان داغ می‌کنیم و پیش از ریختن برنج آب‌کش شده در دیگ، دیگ را روی آتش ملایم می‌گذاریم و نیمی از آب روغن را در آن می‌ریزیم؛ وقتی که روغن داغ شد و صدای پریدن قطره‌های آب را شنیدیم، برنج را با کفگیر از آب‌کش برمی‌داریم و در دیگ کوت می‌کنیم. نوبت دوم هنگام دم کردن برنج است.

◄ غالباً هنگام کشیدن پلو هم کمی روغن داغ کرده روی آن می‌دهند.

## دَم کردن برنج

هنگام ریختن برنج آب‌کش شده در دیگ، آن را با کفگیر در دیگ کوت می‌کنیم، یعنی به شکلِ مخروطی درمی‌آوریم. منظور از این کار این است که وزن برنج روی لایه‌های پایینی زیاد فشار نیاورد و آن‌ها را شفته نکند. سپس با دستهٔ کفگیر قلهٔ مخروط را مانند آتش‌فشان تا تهِ دیگ سوراخ می‌کنیم تا بخار به آسانی بالا بیاید؛ درِ دیگ را می‌بندیم و ۸-۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا برنج دَم بالا بدهد.

نشانهٔ دم بالا دادن برنج این است که اگر درِ دیگ را برداریم بخار از برنج بلند شود. در این هنگام آب روغن دوم را، که داغ کرده‌ایم، روی برنج می‌دهیم، آتش را کم می‌کنیم و روی دیگ دَم‌کنی می‌گذاریم. اگر دیگ ما مسی یا چدنی نباشد لازم است شعله پخش‌کن زیر دیگ بگذاریم. ۳۵-۴۰ دقیقه بعد برنج باید دم کشیده باشد. نشانهٔ دم کشیدن برنج آن است که اگر انگشت خود را تر کنیم و به بدنهٔ دیگ بزنیم، صدای جیزکردن می‌شنویم.

## تَهْ دیگ

تَهْ دیگ یکی از فراورده‌های خاص آشپزی ایرانی است، و درست درآوردن آن نشانهٔ سلیقه و هنر آشپز محسوب می‌شود و گاهی بر سر تقسیم آن سر سفره دعوا درمی‌گیرد.

تهْ دیگ ممکن است از برنجِ ساده یا از موادی مانند ورقهٔ سیب‌زمینی، نان لواش یا برگِ کاهو درست شود. برای آن که پلوَ تهْ دیگ ببندد باید آن را دست کم یک ساعت و نیم روی آتشِ کم (با شعله پخش‌کن) بگذاریم.

◂ روی سیب زمینیِ تَهْ دیگ پیش از ریختن برنج می‌توان اندکی نمک پاشید.

◂ اگر تَهْ دیگ را با موادی مانند نان لواش، ورقهٔ سیب زمینی یا برگ کاهو درست می‌کنیم (← صفحهٔ ۷۷۷) فقط کمی روغن (بدون آب) در کف دیگ داغ می‌کنیم و نان یا سیب زمینی یا کاهو را لحظه‌ای در آن سرخ می‌کنیم، سپس برنج را در دیگ می‌ریزیم. آب روغن دوم را پس از دَم بالا دادن برنج می‌دهیم؛ تَهْ دیگ نان و کاهو نیازی به نمک ندارد.

◂ برای به دست آوردن تَهْ دیگ ساده و خوش رنگ، ۳-۴ کفگیر برنج را با ۱ پیمانه ماست و اندکی محلول زعفران مخلوط کنید و کف دیگ فرش کنید، سپس برنج را روی آن بریزید.

## جدا کردن تَهْ دیگ

تَهْ دیگ را معمولاً در بشقاب جداگانه سر سفره می‌آورند؛ تَهْ دیگی که درسته از دیگ درآید ــ مانند تَهْ دیگ پلوپز برقی ــ «*تَهْ دیگِ قلفتی*» نامیده می‌شود. اما هر تَهْ دیگی لازم نیست قلفتی باشد؛ کافی است که تَهْ دیگ خرد نشود و به صورت ورقه‌هایی به اندازهٔ کف دست یا بزرگ‌تر درآید. برای جدا کردن تَهْ دیگ از کف دیگ و جلوگیری از خرد شدن می‌توانیم چند بندِ انگشت آب سرد توی حوضچهٔ ظرف شویی بریزیم و دیگ را چند دقیقه در آن بگذاریم. به این ترتیب پس از کشیدن برنج تَهْ دیگ به آسانی از کف دیگ برداشته می‌شود. باید به یاد داشته باشیم که دیگ را باید از روی آتش مستقیماً به آب سرد منتقل کنیم؛ چون که اگر دیگ به تدریج سرد شود جدا کردن تَهْ دیگ آسان نخواهد بود.

چلو یا پلو دَم کشیده و تَهْ دیگ بسته را باید هر چه زودتر کشید و به سر سفره برد، وگرنه پیر می‌شود، یعنی تازگی و طراوت خود را از دست می‌دهد، و برعکس آدمِ پیر چندان ارج و قربی ندارد.





# فصل بیست و سوم: آبِ یخنی

در این فصل منظور از *آب یخنی* آبی است که موادی مانند گوشت، *قلم*، *مرغ*، *بوقلمون*، *ماهی*، میگو یا *تره بار* را در آن می‌جوشانند و پس از صاف کردن برای درست‌کردن سوپ، سس، خورش، دمی و مانند این‌ها در یخچال یا یخ بند نگه می‌دارند. آب یخنی را به نام ماده‌ای که در آن جوشانده شده می‌نامند، مانند *آب قلم* و *آب مرغ*. در آشپزی اروپایی و چینی وجود مقداری آب یخنی در آشپزخانه از واجبات محسوب می‌شود؛ چنان که در این کتاب ملاحظه خواهید کرد این آب در آشپزیِ ایرانی هم کاربردهای مفیدی دارد.

◄ معمولاً به آبِ یخنی نمک نمی‌زنند، زیرا که این آب در تهیهٔ غذاهای دیگری به کار می‌رود که به آن‌ها نمک زده می‌شود.

## آبِ تره بار (۱)

در بعضی از کتاب‌های مربوط به تن‌درستی و بهداشت، برای تصفیهٔ خون و فعال کردن بدن و کم کردن وزن نوعی پرهیز توصیه می‌شود که مدت آن ۱ هفته تا ۳ هفته است. در این مدت شخصِ پرهیزدار غذاهای جامد نمی‌خورد و از میان نوشیدنی‌ها به آب و آب میوه و جوشاندهٔ تره بار اکتفاً می‌کند. در اینجا منظور ما توصیه کردن این پرهیز نیست؛ در این باره باید به پزشک متخصص و کتاب‌های تخصصی رجوع کرد؛ دستور زیر برای تهیهٔ جوشانده‌ای است که در این پرهیز نوشیده می‌شود. کسانی که قصد کم‌خواری و سبک کردن وزن بدن خود را دارند می‌توانند یک دو لیوان از این جوشانده را به جای یک وعده غذا صرف کنند. آب تره بار را در درست کردن انواع سوپ هم به کار می‌برند.

۱ کیلو *اسفناج* و کرفس و جعفری شسته و ساطوری را در دیگ بریزید، ۱-۲ سیب زمینی شسته و خرد کرده (با پوست) را به آن اضافه کنید و ۱ لیتر آب روی آن بریزید. دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و ۱ ساعت بپزید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. آب تره بار را صاف کنید و خودِ تره بار را در آب آن بچلانید. آب را در یخچال نگه دارید.

**◂ به این آب می‌توان انواع دیگر تره‌بار، مانند تره فرنگی و هویج و گل کلم و شلغم یا سبزی‌هایی مانند شوید و گشنیز اضافه کرد.**
**◂ آبِ تره‌بار را نباید بیش از ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید، وگرنه تازگی خود را از دست می‌دهد.**

## آبِ تره‌بار (۲)

| | |
|---|---|
| ۲ | **هویج** |
| ۱ بته | **تره فرنگی** |
| ۳-۲ ساقه | **کرفس با برگ** |
| ۱ | **کدو سبز** |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای** |
| ۱ مشت | **لوبیا سبز** |
| ۱ مشت | **شوید و گشنیز** |
| ۸-۷ | **فلفل سیاه،** درسته |

▾ منظور آبی است که چند نوع تره‌بار در آن جوشانده شده باشد؛ با آب تره‌بار خام مانند آبِ هویج نباید اشتباه بشود. آب تره‌بار را می‌توان با ۲-۳ جور تره‌بار یا بیشتر درست کرد؛ این دستور برای نمونه است:

**همهٔ تره‌بار را بشویید، خرد کنید، در دیگ جاداری بریزید و با ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید نیم ساعت بیشترک ریزجوش بزنند. اگر بخواهید این آب کمی غلیظ بشود، می‌توانید یک دانه سیب زمینی پوست گرفته و رندیده به دیگ اضافه کنید. آب تره‌بار را هم می‌توان پس از صاف کردن جوشاند تا حجم آن کم شود.**
**در پایان پخت تره‌بار، آب را از صافی بگذرانید و از روی دستور *نگه‌داری آب یخنی* (← صفحهٔ ۳۵۲) در یخچال یا یخ‌بند نگه دارید.**
**◂ در بسیاری از غذاها آب قلم یا مرغ و آب تره‌بار را با هم می‌توان به کار برد، ولی تهیه و نگه‌داری آن‌ها در ظرف‌های جدا بهتر است.**

## آبِ پاچه

**مانند *آبِ گوشت* است و همان مصرف‌های آبِ گوشت را دارد؛ اگرچه مزهٔ آبِ پاچه بوی خاصِ**

**پاچه را دارد. آب پاچه را از روی دستور آبِ گوشت (← صفحهٔ ۳۵۱) درست کنید، جز این که به جای گوشت پاچهٔ پاک کردهٔ گوساله یا گوسفند همراه با کمی نخود به کار می‌برید.**

## آبِ ماهی



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **استخوان، کله و پاره‌های ماهی** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ پر | **سیر** |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱ بته | **تره فرنگی**، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |

▼ یکی از چیزهایی که در آشپزی فرانسوی و اروپایی به طور کلی بسیار به کار می‌رود و در آشپزی ما سابقه ندارد آبی است که استخوان و بعضی از پاره‌های بی‌مصرف ماهی مانند کله، بالک، پوست و دم را در آن می‌جوشانند و در انواع سس برای همراهی ماهی یا در سوپ ماهی به‌کار می‌برند. این جوشانده را ما، به قیاس آبِ قلم و آبِ مرغ، ***آبِ ماهی*** می‌نامیم. خود فرانسوی‌ها آن را **فومه دوپواسون** (fumet de poisson) یا «بوی ماهی») می‌نامند. لازم به گفتن نیست که منظور بوی ماهیِ کاملاً تازه است.

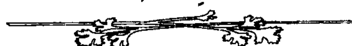
---

**همهٔ مواد را در ۶ پیمانه آب یا کمی بیشتر بریزید و روی آتش ملایم ۳۰–۴۰ دقیقه بجوشانید. سپس صاف کنید.**

**◄ آب ماهی را می‌توان سپس روی آتش ملایم جوشاند تا حجم آن به حدود یک سوم برسد، به طوری که در یخچال مانند ژله ببندد. این ژله را می‌توان در ظرف در بسته در یخچال یا یخ بند نگه داشت و در هنگام ضرورت به کار برد.**

**◄ توجه داشته باشید که استخوان ماهی بیش از ۳۰–۴۰ دقیقه در آب نجوشد، وگرنه آبِ ماهی بوی سریشم ماهی می‌گیرد.**

## آبِ قلم



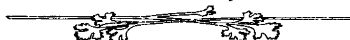
**منظور آبی است که قلم گاو یا گوسفند یا هر دو را به مدت چند ساعت در آن جوشانده باشیم،**

به‌طوری که لعاب و چربی قلم در آن حل شده باشد. این آب را برای مایه دادن به *آش* و سوپ و بسیاری از غذاهای دیگر به‌کار می‌برند. با داشتن مقداری آب قلم در یخچال یا یخ‌بند، آشپز همیشه آماده است که در مدت زمان نسبتاً کوتاهی آش یا سوپ یا خوراک خوبی تهیه کند.

برای تهیهٔ آب قلم، گذشته از استخوان قلم می‌توان *دنبالچهٔ* گوسفند و گاو، *استخوانِ* گردن، *مهره‌های* پشت و به طور کلی هر نوع استخوان یا عضو لعاب‌داری را به‌کار برد. هنگامِ خرید قلم از قصاب بخواهید تا استخوان‌ها را اره کند یا با ساطور خرد کند و به صورت قطعه‌های ۵-۱۰ سانتی‌متری درآورد. بعضی از زواید گوشت، مانند بیخ *ماهیچه* و *کنارهٔ راسته*، نیز در *تهیهٔ* آب قلم به‌کار می‌آید.

آب قلم را به دو صورت *ساده* و پررنگ می‌توان درست کرد. آب قلم پررنگ را در بسیاری از سوپ‌های فرنگی می‌توان به‌کاربرد، مانند سوپ پیاز، که رنگ آن باید قهوه‌ای باشد. (باید دانست که سس و سوپ قهوه‌ای رنگ، زلال یا کدر، از لحاظ ذائقهٔ اروپایی اشتهاانگیز است.)

## آبِ قلم ساده



*قلم و استخوان* را بشویید و در دیگ جاداری بگذارید. برای هر ۲ کیلو قلم ۱-۲ *پیاز* چارقاچ، ۱-۲ هویج خردکرده، ۱-۲ *پر برگ بو*، ۱ *ساقه کرفس با برگ* ، و چند دانه *فلفل سیاه* درسته در دیگ بیندازید و در دیگ آن قدر آب بریزید تا ۳-۴ بند انگشت روی قلم را بپوشاند. دیگ را روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، کف آن را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۸-۱۰ ساعت ریزجوش بزند. هرگاه لازم باشد ۲-۳ پیمانه آب جوش اضافه کنید تا سطح آب پایین نرود. نمک لازم نیست. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس صاف کنید و در یخچال نگه دارید.

◂ معمولاً چربی آب قلم را می‌گیرند. این کار در فصل زمستان ساده است: دیگ آب قلم را در هوای باز بگذارید تا سرد شود و چربی روی سطح آن ببندد، آنگاه آب قلم را از صافی بگذرانید.

◂ اگر بخواهید حجم آب قلم کم شود، می‌توانید پس از صاف کردن آن را در دیگ درباز روی آتش تیز بجوشانید. با این‌کار هم نگه داری آن جای کمتری می‌گیرد، و هم ژلهٔ آن در یخچال سفت‌تر می‌شود و احتمال نفوذ فساد در آن کمتر است. بدیهی است که از آب قلم غلیظ شده مقدارِ کمتری در هر دستور غذا به‌کار می‌رود.

## آبِ قلم پر رنگ



مردم فرنگستان به سوپ و خوراک قهوه‌ای یا تیره رنگ علاقهٔ خاصی دارند. یکی از راه‌های رنگ دادن به این غذاها به‌کار بردن *آب قلم* پررنگ است.

*قلم* خرد شده را به مدت ۲ ساعت در فرداغ بگذارید تا برشته شود (نسوزد! رنگ قلم باید

قهوه‌ای بشود).

استخوان برشته را در دیگ جاداری بگذارید و برای هر ۲ کیلو قلم ۲-۳ پیاز چارقاچ (با پوست)، ۲-۳ هویج خردکرده، ۲ *ساقه کرفس با برگ*، ۲ پر برگ بو، چند دانه *فلفل سیاه* درسته، ۱-۲ دانه میخک، و یک بند انگشت ریشهٔ جوز (خسرو دار) در دیگ بیندازید. در دیگ آن قدر آب بریزید تا ۳-۴ بند انگشت روی قلم را بپوشاند.

دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۱۰-۱۲ ساعت ریز جوش بزند. هرگاه لازم شد ۲-۳ پیمانه آب جوش اضافه کنید تا سطح آب پایین نرود. نمک لازم نیست.

## آبِ گوشت

*آبِ گوشت* (که نباید با *آبگوشت* اشتباه شود) آبی است که مقداری گوشت گوسفند یا گوساله در آن پخته شده باشد. این آب را می‌توان مانند *آبِ قلم* در درست کردن سوپ، *آش*، *سس*، دمی و خورش به کار برد (مزهٔ آن از آبِ قلم بیشتر است). همچنین می‌توان آن را به طور ساده نوشید.

برای درست کردن آبِ گوشت، *ماهیچه* و گردن و هر نوع *حواشی* گوشت سالم و پاکیزه را در دیگِ آب جوش بیندازید، پس از ۲-۳ جوش درآورید و زیر آب سرد بگیرید. دیگ را خالی کنید و آب بکشید، سپس گوشت را با ۱ *پیاز چارقاچ*، ۱ *هویج خردکرده*، ۱ *ساقه کرفس با برگ* و ۳-۴ دانه *فلفل سیاه* به دیگ برگردانید، آب فراوان بریزید تا ۲-۳ بند انگشت روی گوشت را بگیرد، و روی آتش کم ۴-۵ ساعت بپزید. هرگاه لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید. بردارید، آب را صاف کنید، بگذارید خنک شود و در ظرف دربسته در یخچال یا یخ بند نگه دارید.

◄ آبِ گوشت معمولاً بدون چربی است؛ اگر برای نوشیدن باشد باید چربی آن کاملاً گرفته شود. برای گرفتن چربی، آبِ گوشت را در یخچال یا در هوای سرد بگذارید تا چربی آن ببندد، سپس با قاشق سوراخ‌دار لایهٔ چربی را از روی آن بردارید.

◄ اگر آب گوشت را بیشتر از یک هفته در یخچال نگه می‌دارید، یک بار دیگر آن را ۵-۶ دقیقه بجوشانید، بگذارید خنک شود، سپس به یخچال برگردانید.

◄ گوشت باقی‌مانده را می‌توان لای پلوگذاشت یا به صورت گوشتِ یخنی در غذاهای دیگر ریخت.

## آبِ مرغ

*آب مرغ* را از روی دستورِ *آب قلم ساده* (← صفحهٔ ۳۵۰) درست کنید. برای درست کردن آبِ مرغ می‌توانید هر نوع *استخوان مرغ*، *بال*، گردن، *دل و جگر* و *سنگدان* مرغ را به کار برید. زمانِ پخت آب مرغ ۲-۳ ساعت کافی است. روش گرفتن چربی و نگه داری آن مانند *آبِ گوشت* است.

## آبِ بوقلمون

استخوان و پوست و بال و گردن و هر چیز دیگری را که از بوقلمون تنوری باقی مانده باشد می‌توان برای درست کردن *آب بوقلمون* به‌کار برد. (گوشت باقی مانده را برای درست کردنِ *خوراک بوقلمون بازیافته* و *ساندویچ گرم بوقلمون بازیافته* (← صفحهٔ ۱۵۰۰-۱۵۰۲) نگه دارید. آب بوقلمون را می‌توان در انواع سوپ و خوراک به کار برد.)

استخوان بوقلمون را خرد کنید و با سایر چیزهای بازیافته، ۱-۲ پیاز چارقاچ، ۱-۲ هویج خرد کرده، و ۱ ساقه کرفس خرد کرده در دیگ بریزید. آب فراوان اضافه کنید و روی آتش ملایم ۲-۳ ساعت بجوشانید؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود. آنگاه آب بوقلمون را از صافی بگذرانید، در ظرف دردار بریزید و در یخچال نگه دارید.

## آبِ میگو

نگاه کنید به *آماده کردن میگو* (← صفحهٔ ۳۰۶). پوست و سر و دُم میگو را در آب (۱ پیمانه برای هر ۱۰۰ گرم) بریزید و ۳۰-۴۰ دقیقه بجوشانید، سپس صاف کنید. این آب را که عطر میگو دارد برای درست کردن *سس ماهی* و *سس میگو* به کار می‌برند.

## نگه داری آب یخنی

*آب یخنی* صاف شده را داغ کنید و در شیشهٔ مربایی دردار بریزید، درِ شیشه را ببندید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید. اگر آب یخنی را با چربی در شیشه بریزید، ورقهٔ چربی روی آن در منع نفوذ فساد مؤثر است. این ورقه را هنگام مصرف می‌توان گرفت و دور ریخت. آبِ یخنی را در شیشهٔ دربسته می‌توان تا ۳-۴ هفته نگه داشت. هر بار شیشه‌ای را باز می‌کنید، تمام آن را مصرف کنید.

برای نگه داری آب یخنی در یخ بند می‌توانید آن را در چند کیسهٔ نایلکس بریزید، هوای کیسه را خالی کنید، دهانهٔ آن را بتابید و گره بزنید؛ سپس کیسه را در کاغذ بپیچید، تاریخ روز را روی آن بنویسید، و در یخ بند بگذارید. به این ترتیب آب یخنی را می‌توان ۲-۳ ماه نگه داشت.





# آشنایی از نزدیک





نخودچی، نخودچیِ گل (راست)، آرد نخودچی

گندم؛ خوشه، دانه، آرد



رشتهٔ خشک خام

رشتهٔ خشک بوداده

بادام؛ با پوست، مغز، مقشَّر، خلال، بادام مُنَقّا

پسته؛ بوداده، خام، مغز، خلال



فندق؛ با پوست، بوداده، مغزخام، مغز بوداده

گردو؛ با پوست، مغز (سفید و قهوه‌ای)

لوبیای سفید

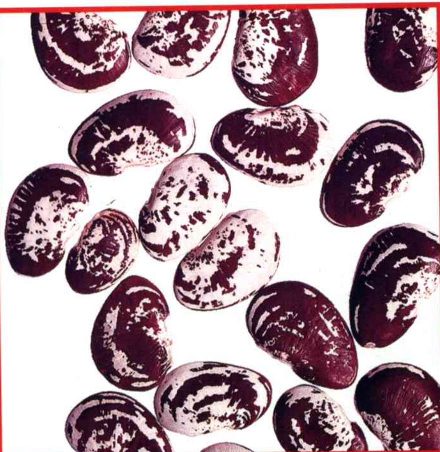
لوبیای قرمز

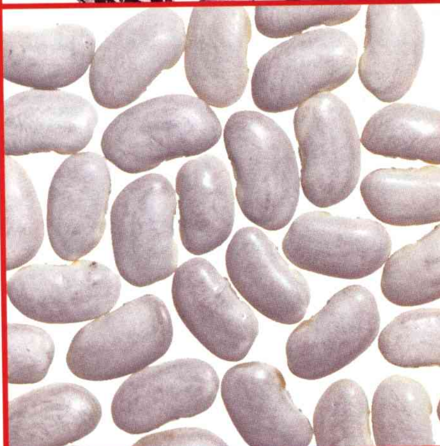


لوبیای زرد

لوبیای چشم بلبلی







لوبیای سفید گرد ▲

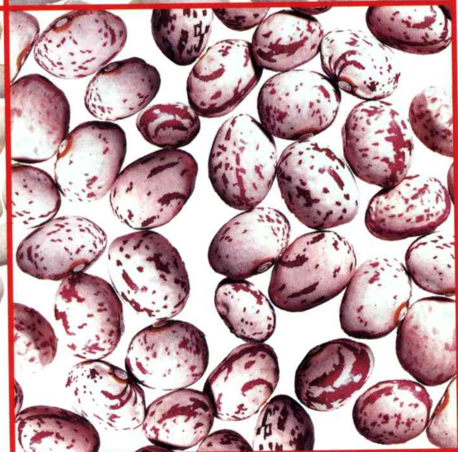
▲ لوبیای درشت خراسان (افغانی)

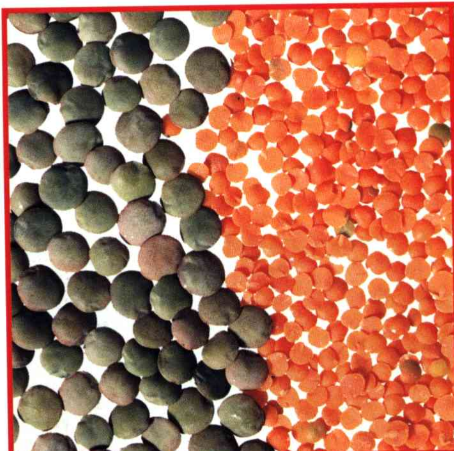
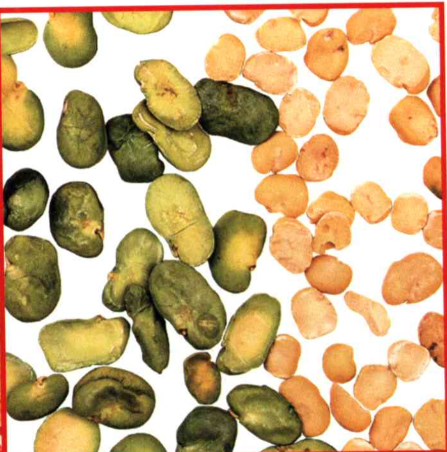
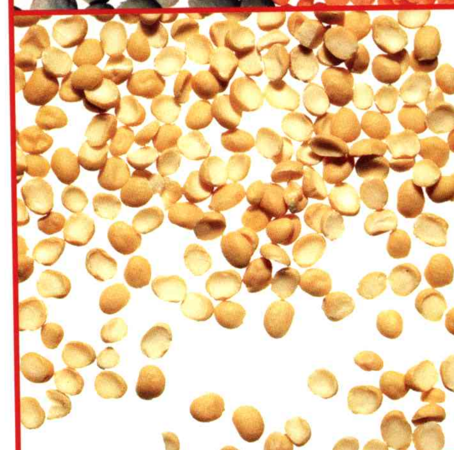
◀ لوبیای سفید درشت

▼ لوبیای چیتی قزوین

لوبیای سفید مرمری ▼





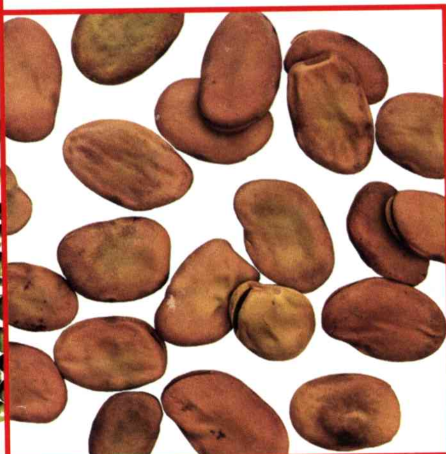
باقلای خشک پوست‌کنده، زرد، سبز

عدس قرمز (دال)، عدس رسمی

لپه

ماش سیاه، ماش سبز

باقلای خشک با پوست

تمرهندی؛ زرد، سیاه



سماق؛ درسته، ساییده، طبیعی، رنگ‌کرده





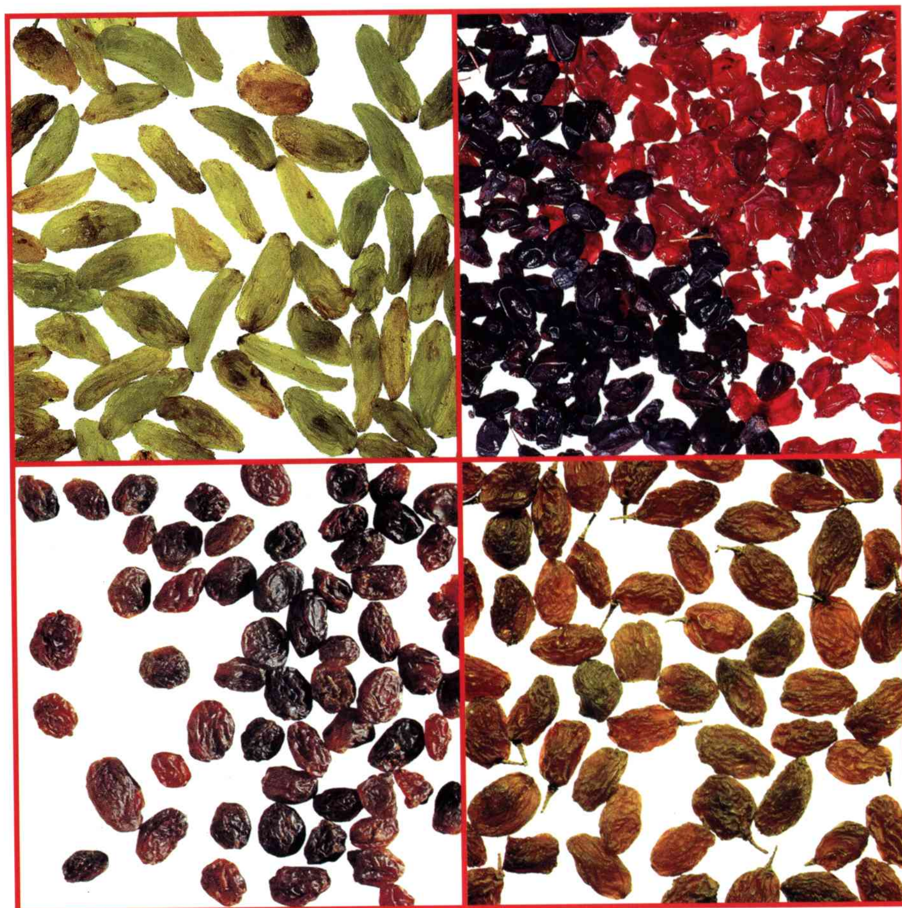
شاه‌بلوط؛ خام، برشته



بلوط ایرانی

کشمش سبز

زرشک؛ آبی، پلوی



کشمش پلوی

کشمش بی‌دانه







بهار نارنج خشک

گوجهٔ کاشان، گوجهٔ تبریز

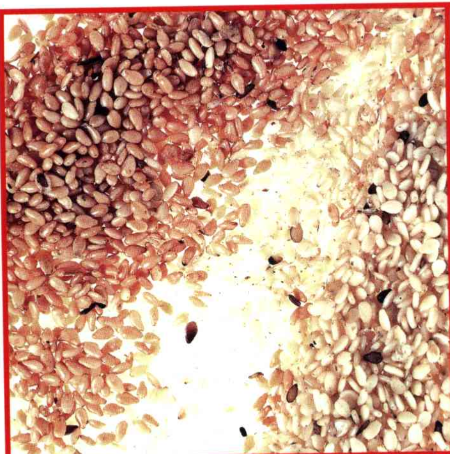
آلو بخارا

گوجهٔ برغانی

خلال پوست نارنج، خشک









▲ برگهٔ سیب

کنجد؛ خام، بوداده ▲

غیسی ◀

نارگیل؛ شکسته، رندیده ▼

▼ برگهٔ هلو









خوشهٔ خارَک قرمز جنوب



خرمای جهرم



خرمای دیریِ خوزستان



رطب دشتستان



خرمای پیارُم



خرمای دشتستان



خرمای زاهدیِ خوزستان



خرمای گنتارِ (قنطار) بهبهان

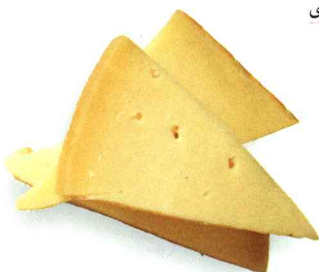


خرمای بم

## چند نوع پنیر سفت



پنیر قرمز سلماس



گودای هلندی



پنیر زنگاری (→ صفحهٔ ۳۱۳)



پنیر لیقوان



مشابه پارمیزان ایتالیایی















قره قروت یا تَزِف

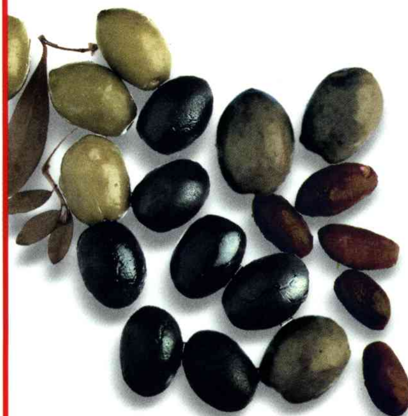
## کشک در چند شکل

موسیر تازه، درسته



موسیر؛ خشک، خیسانده





زیتون؛ سبز، سیاه، ماری



سیر؛ بته و پَر



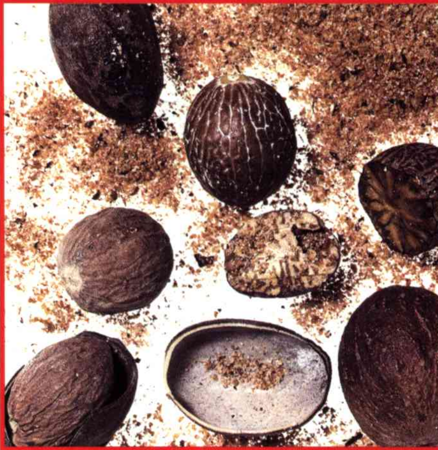


آویشن شیرازی



برگ بوی تازه





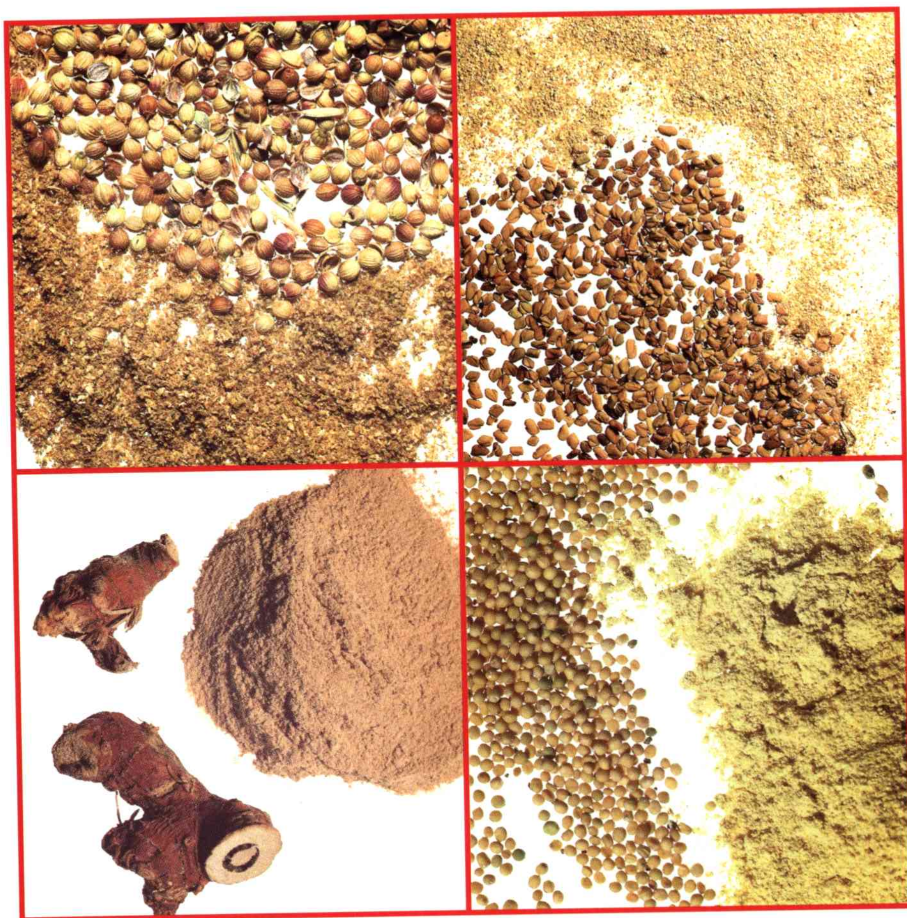
جوزهندی؛ درسته، ساییده، پوست جوز



آنیسون

تخم شنبلیله؛ درسته، ساییده

تخم گشنیز؛ درسته، ساییده



دانهٔ خردل؛ درسته، ساییده

خسرودار؛ قلم، ساییَده

دارچین؛ قلم، ساییده

زعفران، زعفران ساب، زعفران حل کرده در آب

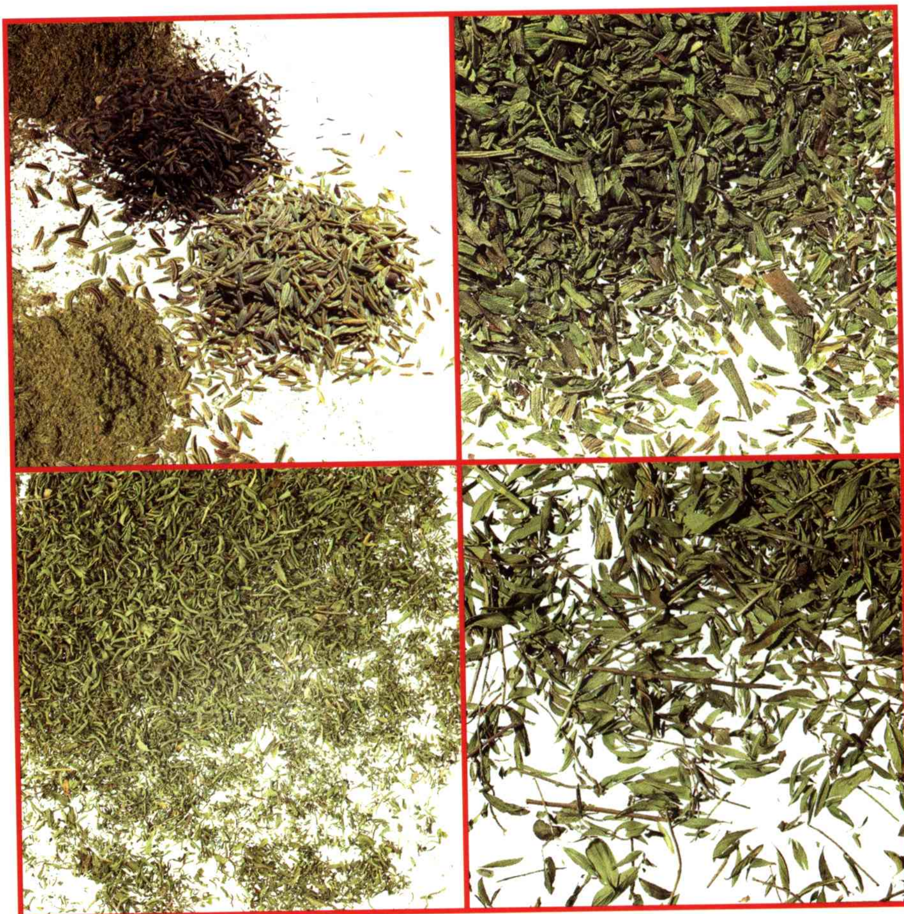


زردچوبه؛ درسته، ساییده، شیرین کرده

گلِ رنگ

ترخون خشک

زیره؛ سبز، سیاه، درسته، ساییده

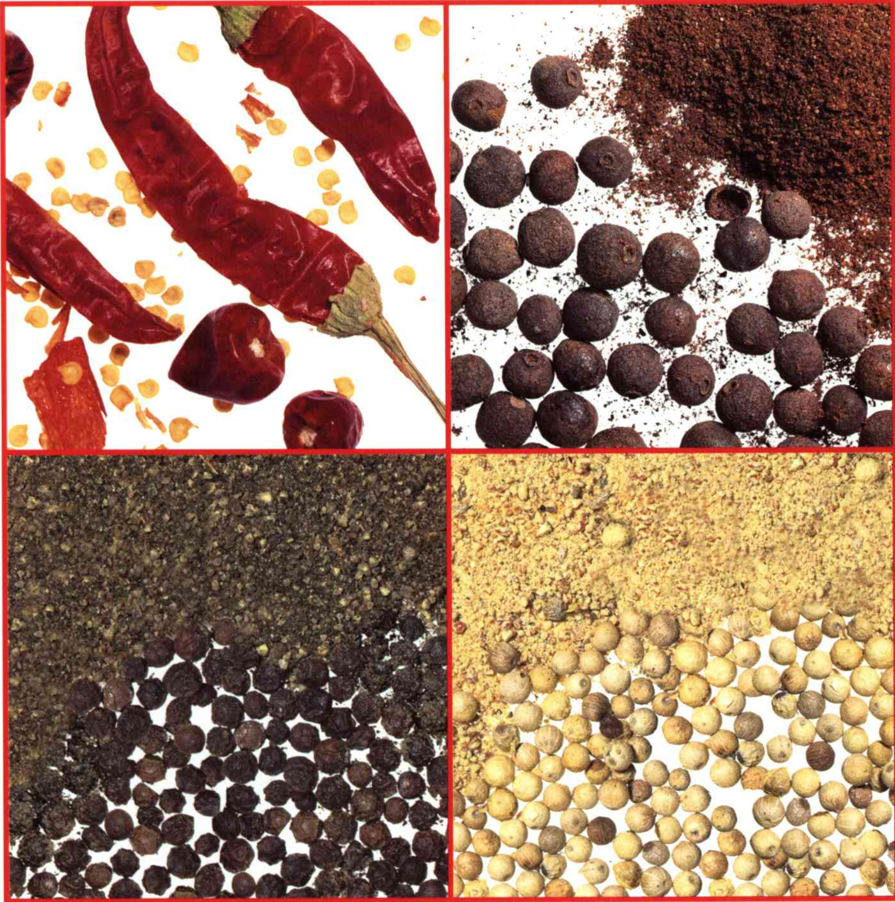


مرزنجوش

مرزه

فلفل بهار؛ درسته، ساییده

فلفل قرمز، خشک



فلفل سفید؛ درسته، ساییده

فلفل سیاه؛ درسته، ساییده

لیموی عمانی؛ زرد، سیاه، درسته، ساییده

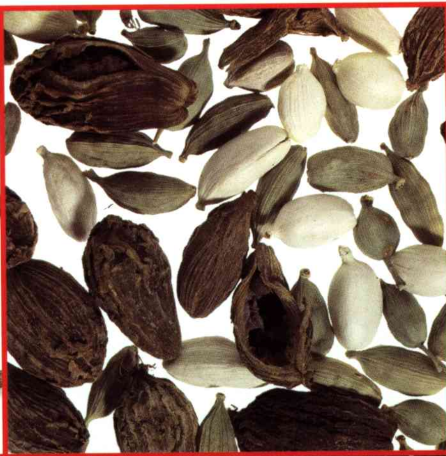
تخم گلپر



کرفس کوهی

گل گلاب







میخک؛ درسته، ساییده ▲

▲ هل سفید، هل سبز، هل سیاه

◀ سیاه دانه

▼ اجزای اصلی ادویهٔ هندی یا گرم مسالا

(← صفحهٔ ۲۳۲)

زنجبیل هندیِ خشک و تازه؛ ▼

زنجبیل چینیِ خشک و ساییده









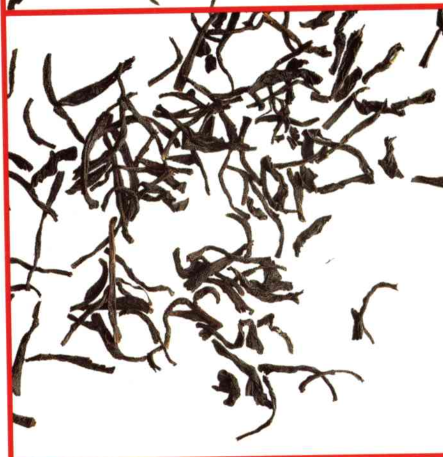
▲ چای باروتی

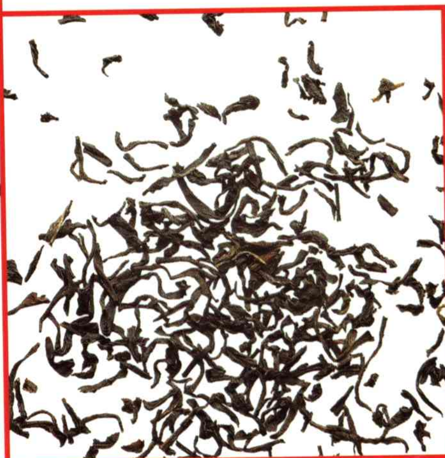
چای قلم درشت ▲

چای شکستهٔ معطر ◄

چای قلم ریز معطر ▼

▼ چای شکسته











بادرنجبویه ▲

▲ مخلوط گل گاوزبان، سنبل الطیب و لیموی عمانی

◀ بابونه

▼ به لیمو یا وِرْبِن

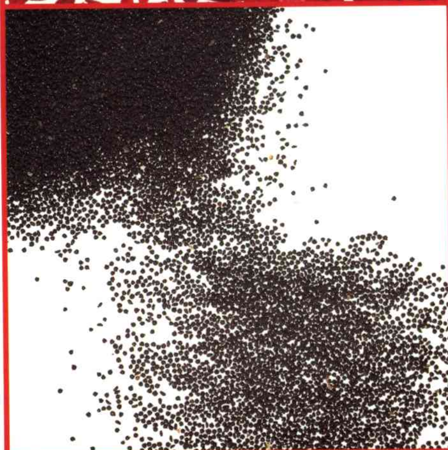
استخدوس (استوقدوس) ▼











▲ قهوه؛ خام و بوداده، درسته و ساییده؛ فرانسه، اسپرسو، ترک

تمرگجرات ▲

تخم خرفه ◀

خاکشیر ▼

▼ تخم شربتی



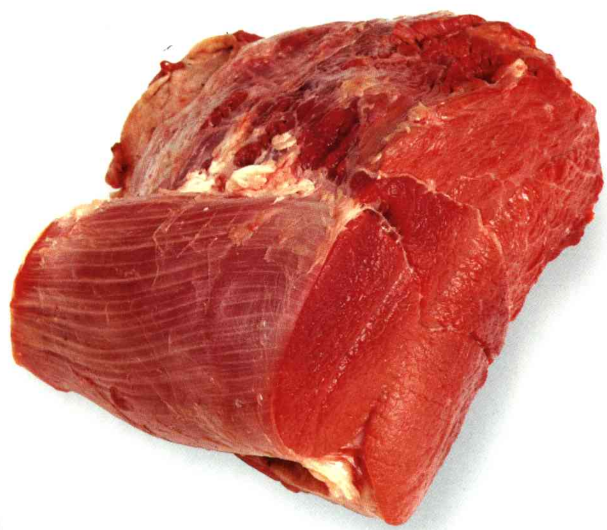






سرسینه

برش ران با سرفیله برای ژیگوی ایرانی (← صفحهٔ ۱۰۷۶)



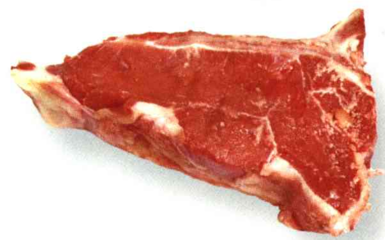
قلم سردست

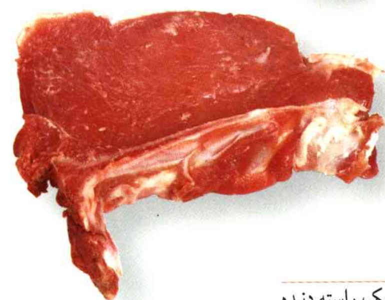




گوشت سردست

گرد ران

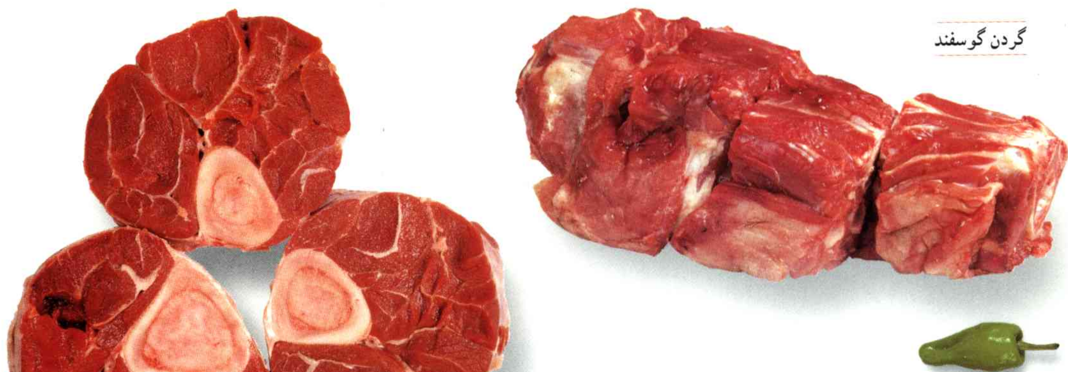




استیک راسته دنده







گردن گوسفند

برش پایین ران با قلم (اُسّوبوکو ← صفحهٔ ۱۰۲۳)



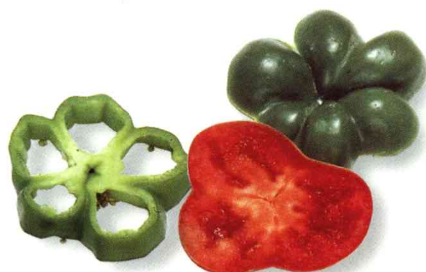
فیلهٔ گوسفند، برش فیله برای کباب کنجه



راستهٔ گوساله با برش استیک



ران گوسفند



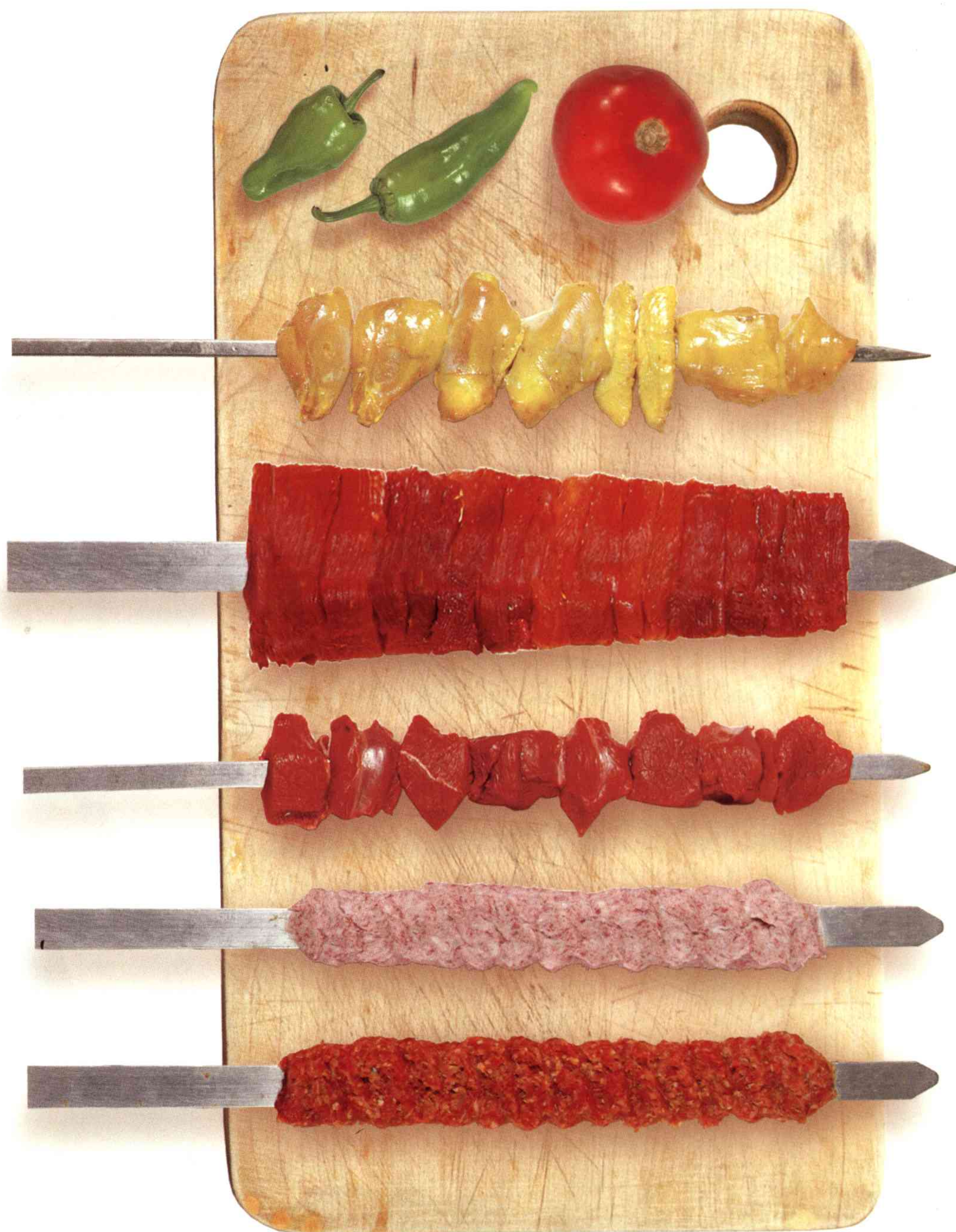


راسته دندهٔ گوسفند از دو جهت





ماهیچهٔ گوسفند با قلم ساطوری

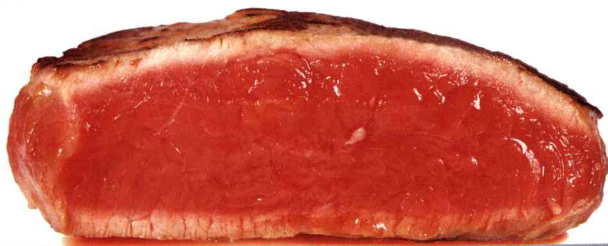


**کباب‌های اصلی ایرانی**

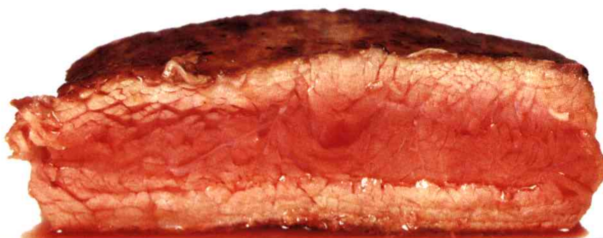
از پایین: کباب کوبیدهٔ چلو، کباب کوبیدهٔ لای نان،
کباب کنجه، کباب برگ، جوجه‌کباب، گوجه فرنگی و فلفل سبز

## آتش دادن استیک (← صفحهٔ ۱۲۰۲)

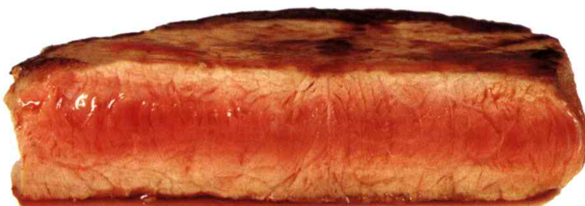
هر طرف ۱ دقیقه



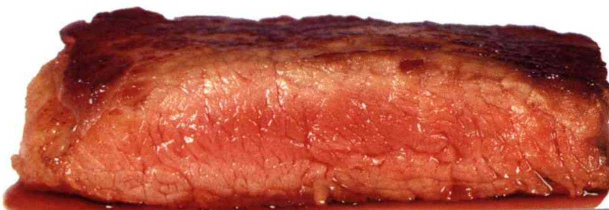
۲ دقیقه



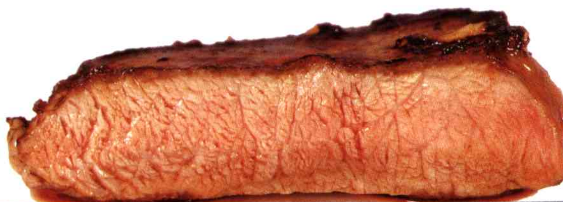
۳ دقیقه



۴ دقیقه



۵ دقیقه



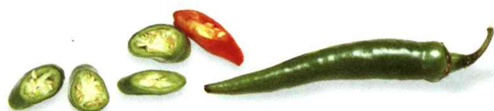




پاره‌های مرغ، از پایین در جهت ساعت: سینه، بال، فیله، ران، بیخِ ران

شنیتسل مرغ؛ ران، سینه





میگوی درسته، خام





میگوی درسته، آب پز

میگوی آب پز، سرکنده با دُم، با پوست و پوست کنده



میگوی آب پز، پوست کنده

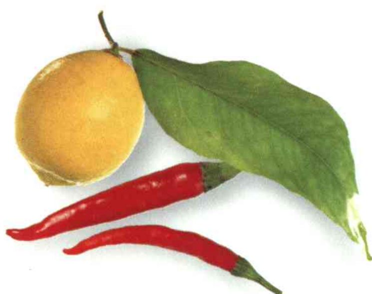




شاه میگو (لابستر خلیج فارس)، خام

لابستر اقیانوس، آب پز





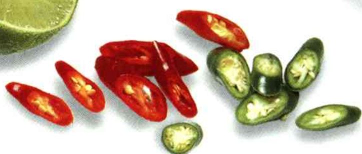


خرچنگ خام

خرچنگ آب پز

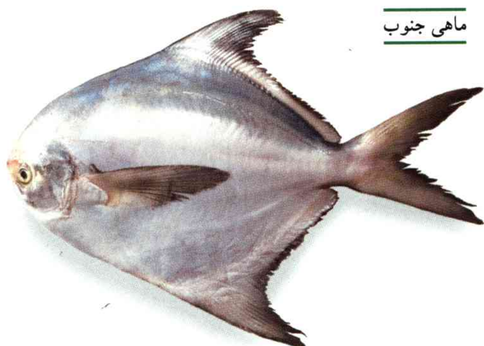






## ماهی جنوب

حلوای سفید (زُبیدی)



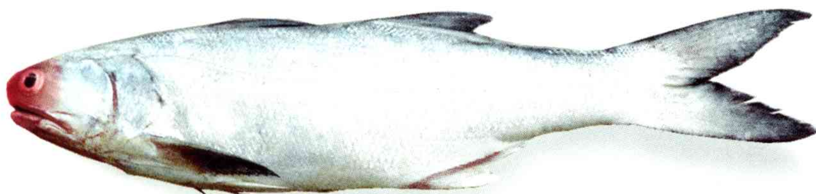
حلوای سیاه



خارو



راشگو (داگو یا غزال)





تِر یا (شبه راشگو)

زمین‌کن









خنوی خال سیاه (خُبور)



خَنو



سُبیتی



سرخو



سنگسر

سنگسر زرد (نگرود)







شیر



داغی (طَلال)

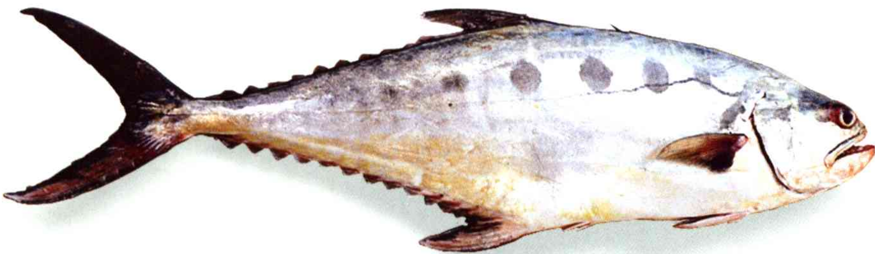


غُباد



سارْم

زرده یا سارْم (از خانوادهٔ تُـن)






چِش بِرّو (= چشم روشن)



گیش دم زرد



گیش (چِش)



گیش پهن (کِچانی)

سِکِن یا سوکِلّا؛









کفشک تیز دندان (چُلّابی)

کفشک گرد (راست رخ)



شوریده



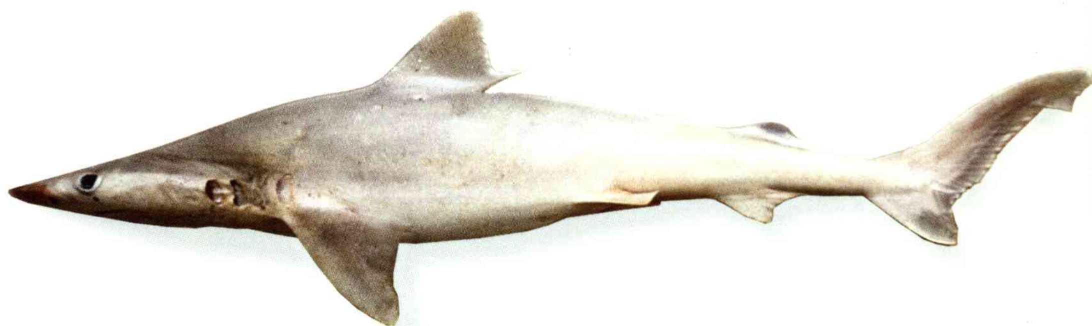
بیُو (شبه شوریده)

میش ماهی (با جِلانی یا کِر)





گُلدُم (بَتّان)



بَمبَک (کوسه)



هامور کوچک (بالول)



هامور خاکستری (بَرتام)

هامور خال نارنجی







هامور قهوه‌ای



شانک (شُوُوم)



صُبور



بیاح



پیکو (فالو یا پشت سبز)



صافی

سه دُم (بلقیس)

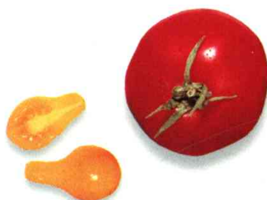






کُخُو (= قوزی)





گواف



گواف پهن (خلفانی)



مِیْد



بُلاخاکی (هواسیم)

بُلاچِنگو





شاه (حمّام)



شِنگ (گپوک)



کِرَیشو (گیجار)



طوطی (گین)

مُتو





دولْمی (کوتَر)







ماهی شمال





ماهی آزاد دریا



ماهی آزاد پرورشی

ماهی سفید دودی



ماهی سفید دریا



ماهی سفید پرورشی

کپور







فیل ماهی (آسِترا استرژن)



اُزون برون (سِوْروگا استرژن)

اردک ماهی



کفال





برشِ اُزون برون

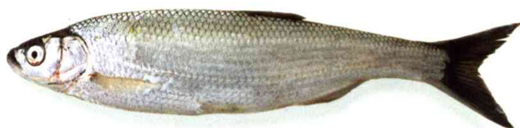
سوف قرمز

سوف سفید





شاه‌کولی



کولی سیاه





زالون (شگ ماهی)



سیر پَرَک



آمور



کیلکا







کولمه



بیگ هِد



کراس

فیتوفاگ



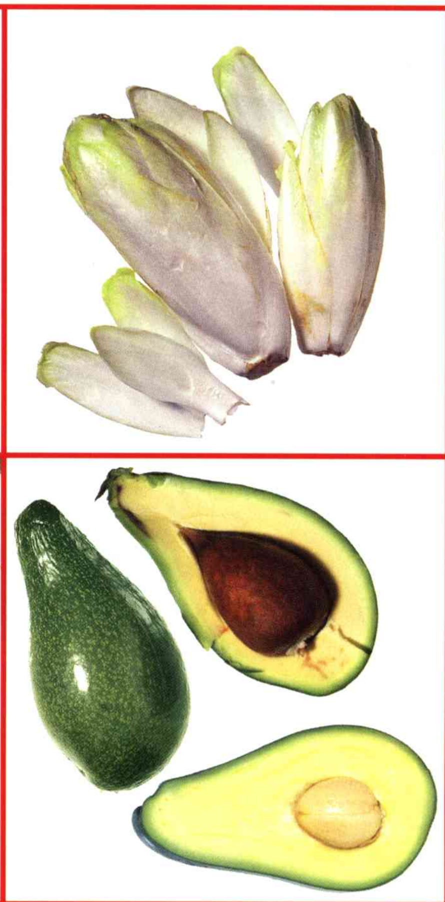


قزل‌آلا

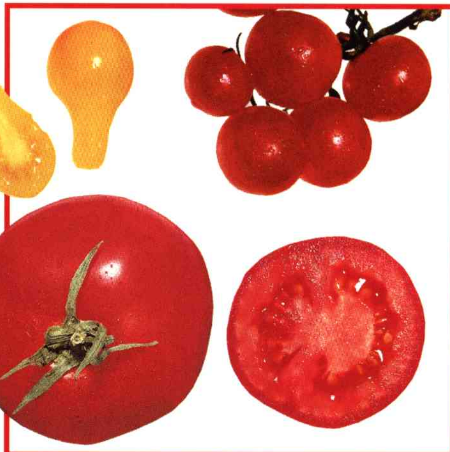




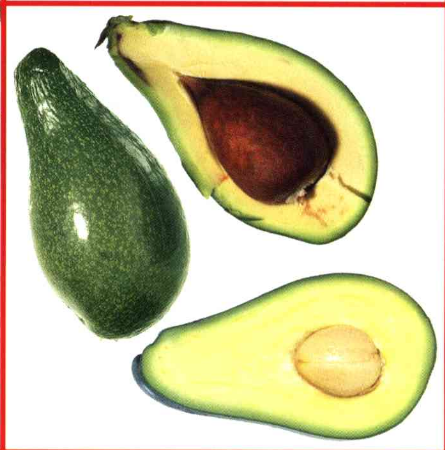
سیم



آندیو



گوجه فرنگی رسمی، گوجه فرنگی آلبالویی و زرد



آوکادو، رسیده و کال

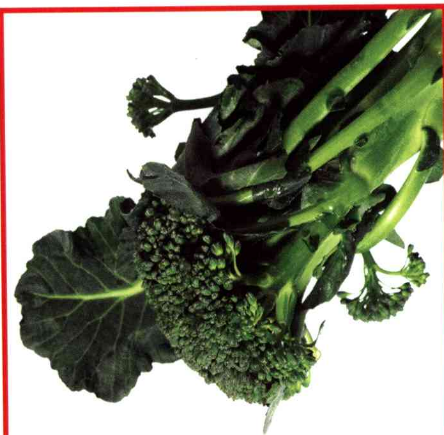


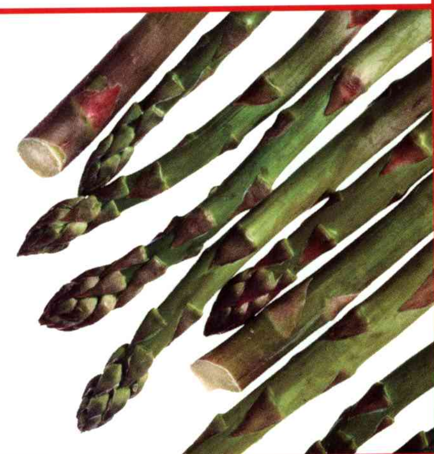
آرتیشو

اسفناج



گل کلم سبز (بروکلی)





مارچوبه

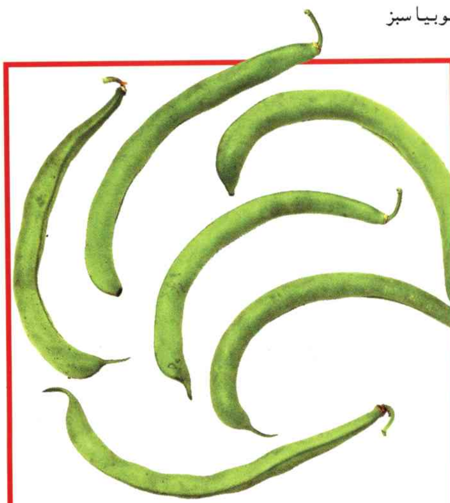


تره فرنگی

لوبیا سبز رشته‌ای

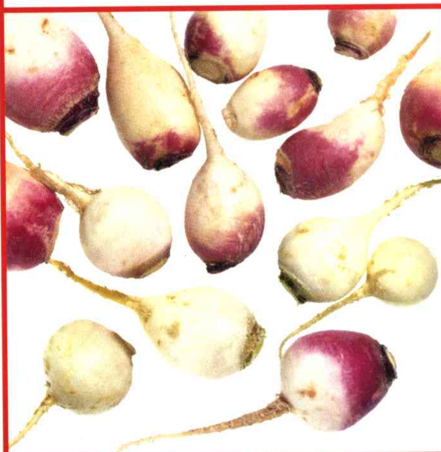


لوبیا سبز





ذرت، سفید و زرد



شلغم، سفید و بنفش





خیار چنبر

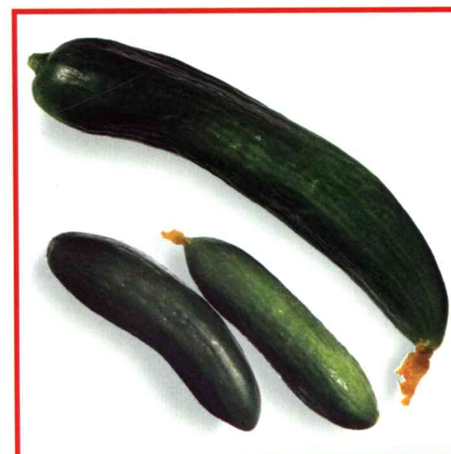
کاهوی چینی

کاهوی پیچ (کاهو سالادی)

کاهوی رسمی

خیار رسمی و خیار درختی













▲ کلم پیچ سفید

▲ گل کلم

◀ کلم قرمز

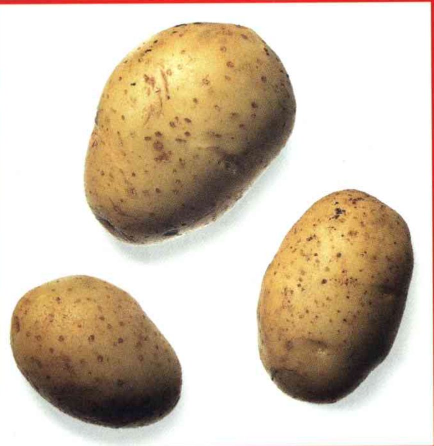
▼ کلم دکمه‌ای (بروکسِل)

▼ کلم قمری (قُنَبید)

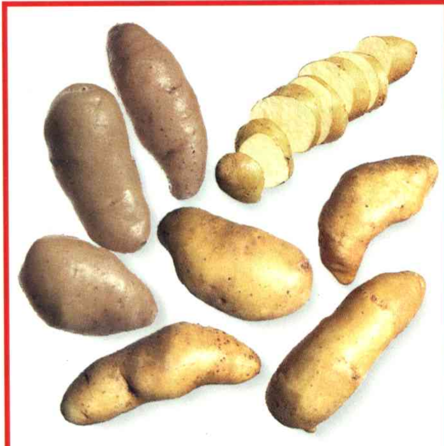




سیب زمینی رسمی



سیب زمینی استانبولی (دو رقم)





پیاز قرمز و زرد



چغندر

باقلای سبز؛ در غلاف، دان کرده



نخود سبز (نخود فرنگی)؛ خامِ در غلاف، آب پز





کدو تنبل



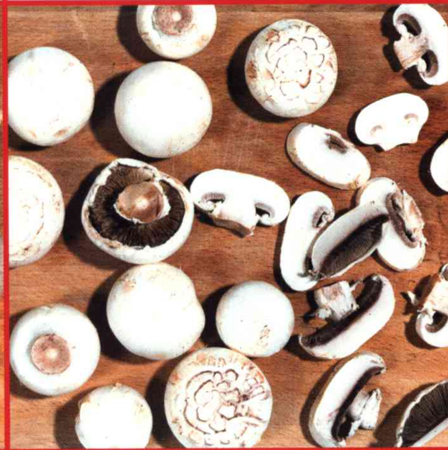
کدو حلوایی

ترب سفید و سیاه



قارچ کوهی





قارچ سفید دکمه‌ای



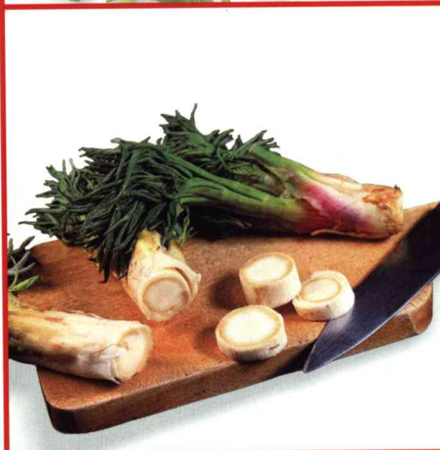
قارچ صدفی

کرفس کوهی تازه

کرفس







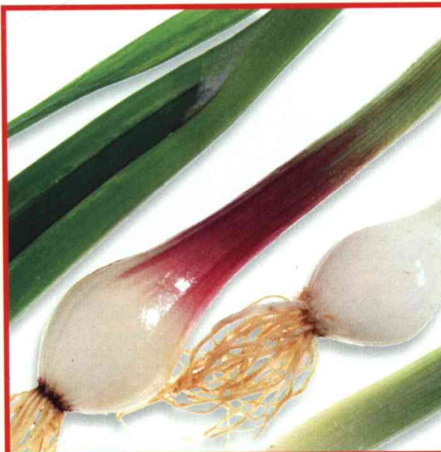


کنگر

کُمای









پیازچه ▲

▲ سیر سبز

◀ تربچه

▼ ترخون

▼ تره













▲ شنبلیله

ریحان؛ سبز و بنفش ▲

گشنیز ◄

نعنا ▼

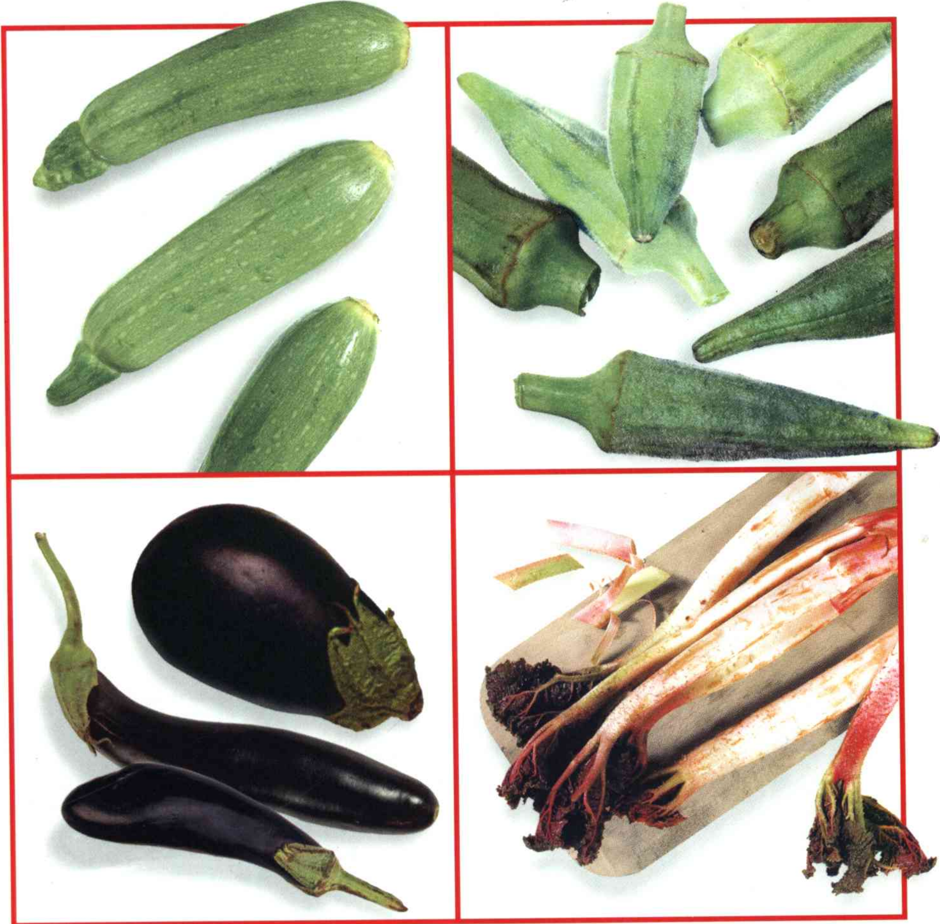
▼ جعفری





بامیهٔ رسمی، بامیهٔ جنوب (روشن)

کدو سبز



ریواس

بادنجان قلمی و دلمه‌ای

انواع فلفل؛ سبز و قرمز، دلمه‌ای، قلمی، کبابی

هویج



مخلوط تره‌بار برای شور یا ترشی

سیب زمینی ترشی







فِنوی (فینوکیو) ▲

▲ مرزه

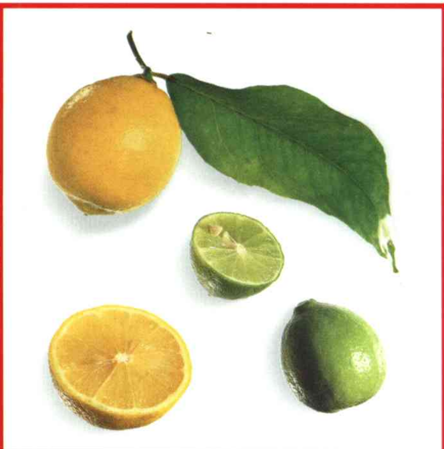
◀ والک

▼ شوید

شوید فرنگی ▼






▲ لیموترش؛ زرد جنوب و سبز شیرازی

جوانهٔ ماش ▲

برگ مو ◀

جوانهٔ یونجه (آلفالفا) ▼

▼ چغالهٔ بادام




تره‌بار و میوه برای آرایش ظرف غذا

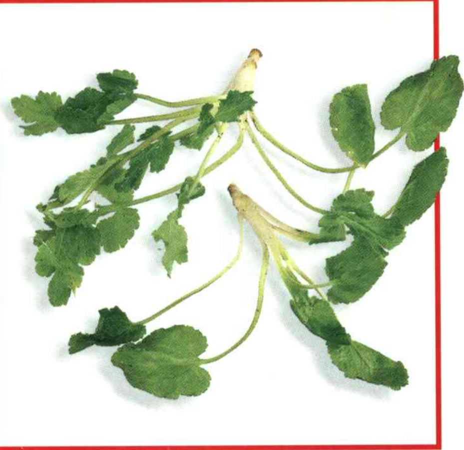


مَنگَک (سبزی خودروی جنوب)



خُرفه (پَرپین)





چوچاق



خالواش

دو گیاه بومی گیلان، از خانوادهٔ پونه،
که برای معطر کردن غذاها، از جمله زیتون پرورده،
به‌کار می‌روند.

## چند نمونه برنج ایرانی

آستانهٔ اشرفیه

صدری



حسن سرایی

لوسی‌کلایی دودی

تنکابن طارم معطر



هشت پری بی‌نام

طارم عسکری

خزر وسط



خزر فریدون کنار

آمل یک

اهواز آمل دو



تخم ژاپن، ب ۱ آمل اهواز (تخم آمل)





عدس پلو با مرغ و کشمش و خرمای سرخ کرده (← صفحهٔ ۷۸۵)
روی غذا با برنج زعفرانی آرایش شده است.
(دست پخت مهدیه مستغنی یزدی)



سینی لخلاخ بوشهری (← صفحهٔ ۸۱۲)
این غذا با پیازداغ و فلفل قرمز سرخ کرده آرایش شده است.



آلبالو پلو و سرگنجشکی و ته‌دیگ سیب زمینی (← صفحهٔ ۷۸۳)
روی پلو با کمی مربای آلبالو آرایش شده است.
(دست پخت مهدیه مستغنی یزدی)

سه نمونه از غذاهای سنتی ایرانی با آرایش مدرن
(دست‌پخت محبوبه نوذری)



ته‌چین (← صفحهٔ ۸۴۱)





کتهٔ بریده یا قالبی با خورش قیمه (← صفحهٔ ۸۵۱)

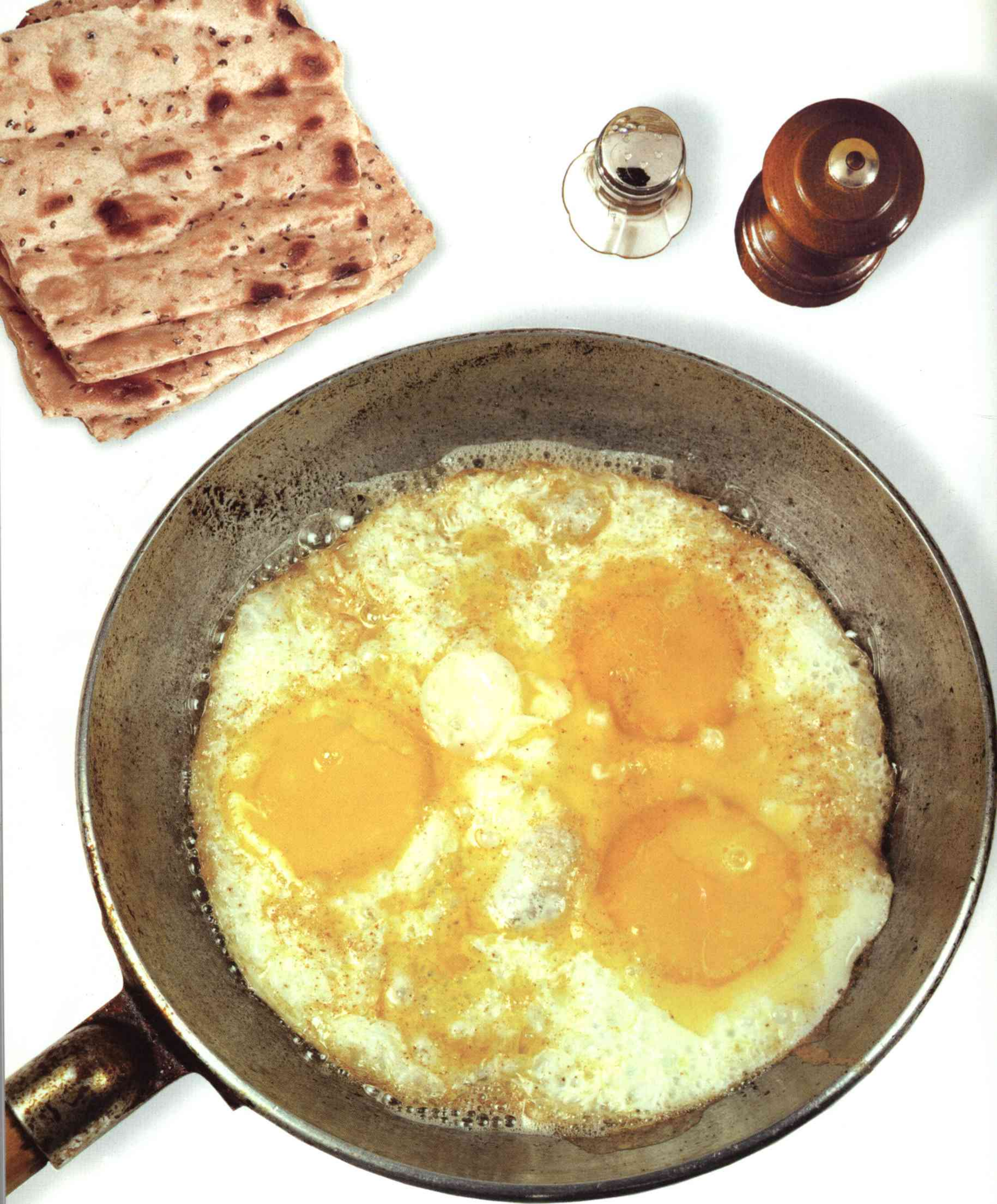
کباب حسینی (← صفحهٔ ۱۱۹۶)
با کتهٔ بریده یا قالبی (← صفحهٔ ۸۳۹)







ران گوسفند تنوری یا ژیگوی فرانسوی (← صفحهٔ ۱۲۱۹)
توجه کنید که تره‌بار زیاد پخته نشده و رنگ خود را نباخته است.
(دست‌پخت محبوبه نوذری)



نیمروی ساده (← صفحهٔ ۱۳۶۲)
سفیدهٔ تخم‌مرغ باید ببندد، ولی زرده کاملاً نرم باشد.
(دست پخت نگارنده)





قلیهٔ ماهی جنوب ایران (← صفحهٔ ۸۶۹)



خورش قیمه (← صفحهٔ ۸۵۱) با سیب زمینی سرخ کردهٔ قلمی

آش رشته (← صفحهٔ ۶۳۱) با آرایش کشک و نعنا داغ و پیاز داغ







باقلا پلو (← صفحهٔ ۷۸۲) با ماهیچهٔ گوسفند
روی پلو با کمی برنج زعفرانی و یک گرد دارچین آرایش شده است.
(دست پخت مهدیه مستغنی یزدی)





کباب‌های اصلی ایرانی
از راست: کباب کوبیده برای چلو، گوجه فرنگی و فلفل سبز کبابی، کباب کوبیدهٔ لای نان، کباب کنجه، کباب برگ، جوجه کباب



کتاب دوم

# دستورهای پخت و پز



بخش چهارم

# نوشیدنی: گرم وسرد



# فصل بیست و چهارم: **چای، ترش**

در هوای معتدل و با فعالیت عادی، انسان در هر شبانه روز به حدود ۲ لیتر آب نیاز دارد، و این را، گذشته از مایعات موجود در غذا، با نوشیدن انواع نوشیدنی کم یا بیش به دست می‌آورد. صرفِ نوشیدنی برای انسان لحظهٔ دل‌پذیری است؛ به همین دلیل ما بسیاری از موقعیت‌های زندگی را، از دیدارهای دوستانه گرفته تا مذاکرات خصمانه، به صورت فرصت‌هایی برای نوشیدن چای و قهوه و شربت و مانند این‌ها درمی‌آوریم.

## در شناخت چای



تقریباً درهمه جای دنیا مردم روز خود را با نوشیدن یکی دو فنجان نوشیدنی گرم آغاز می‌کنند. درمیان ما و بسیاری از ملل دیگر این نوشیدنی چای است.

رسم نوشیدن دم‌کردهٔ برگ آماده یا عمل آوردهٔ این گیاه خانوادهٔ *بابونه* (camelia) و نام آن هر دو از چین آمده‌اند. درخود چین چای را از زمان باستان می‌شناخته‌اند، ولی در سایر جاهای دنیا، از جمله درمیان ما، رسم نوشیدن چای سابقه‌اش از دو قرن‌کمتر است. با این‌حال، این رسم یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر زندگانی امروزی است، و هرقومی صورت خاص خود را به آن داده است.

درکشور ما کشت چای، و به دنبال آن عادت نوشیدن چای، از سال ۱۳۱۴ هجری قمری آغاز می‌شود. در این سال یکی از رجال آن دوره به نام محمد میرزا کاشف‌السلطنه، که به عنوان ژنرال کنسول ایران به هند رفته بود، درآنجا کشت و تولید چای را مطالعه می‌کند و در بازگشت به ایران بازحمت بسیار چند بته چای با خود می‌آورد و درلاهیجان می‌کارد. پس از کاشف‌السلطنه، که در ۱۳۰۸ هجری شمسی درگذشت، کشت و تولید چای رفته رفته درگیلان گسترش یافت و امروز یکی از منابع مهم درآمد ملی است.

چای بر سه نوع است: چای تخمیرنشده یا سبز، چای نیمه تخمیر شده یا نیمه سبز (که در زبان‌های اروپایی با نام چینی‌اش *اولانگ* - oolong - شناخته می‌شود)، و چای تخمیر شده یا سیاه. ما ایرانیان

عموماً چای سیاه مصرف می‌کنیم و آن را ساده و نسبتاً کم رنگ در ظرف بلوری کوچکی، که اصطلاحاً «استکان کمر باریک» نامیده می‌شود، می‌نوشیم. در صفحات شمال و مرکز کشور چای شیرین خاص صبحانه است و در باقی ساعت‌های روز چای تلخ (یعنی همراه با یکی دو حبه قند) صرف می‌شود. اوقات معین صرف چای صبح و بعد از ناهار و عصر است، و پاره‌ای از مردم، به‌ویژه کارگران، کمابیش هر ساعتی یکی دو استکان چای می‌نوشند.

چای حاوی مادهٔ محرک و بیدارکننده‌ای است به نام تئین (theine) که از لحاظ شیمیایی با *کافئین* (caffeine) موجود در قهوه تفاوتی ندارد، ولی مقدار تئین در چای از مقدار کافئین در قهوه کمتر است. زیاد نوشیدن چای، به ویژه نزد کسی که عادت نداشته باشد، ممکن است باعث بروزِ حالت عصبی و بی‌خوابی بشود.

چای سیاهی که ما مصرف می‌کنیم یا ایرانی است یا خارجی، یا مخلوطی از این دو. در هر صورت رنگ و عطر چای دو کیفیتی هستند که هنگام انتخاب یا مخلوط کردن چای در نظر گرفته می‌شوند. چیزی که کمتر به آن توجه می‌شود مزهٔ چای است، که به مقدار مادهٔ گسی به نام *تانن* (tannin) در چای بستگی دارد. رنگ و عطر و مزه همیشه در یک نوع چای جمع نمی‌شوند؛ به این دلیل علاقه‌مندانِ چای معمولاً دو یا سه نوع چای را به اندازه‌های دل‌خواه با هم مخلوط می‌کنند تا چای مطلوب خود را به دست آورند. نوعی چای سیاه بسیار معطر هم در بازار عرضه می‌شود که به نام «عطر چای» معروف است و آن را با چای عادی مخلوط می‌کنند. از آنجا که عطر چای ممکن است مقداری موادِ عطری شیمیایی داشته باشد، در مصرف آن باید جانب احتیاط را نگه داشت. اگر چای عطر و مزهٔ کافی داشته باشد، با چند قطره کارامل سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳) می‌توان رنگ آن را قوی‌تر کرد.

گذشته از رنگ و عطر و مزه، چای خشک برحسب درشتی و ریزی هم تقسیم‌بندی می‌شود. چایِ درشت از برگ پایین شاخهٔ چای به دست می‌آید، که نسبتاً خشن است و عطر و مزهٔ کمتری دارد، ولی ممکن است رنگ آن قوی باشد. برگ بالای شاخه، که ریز و نازک است و عطر و مزهٔ بیشتری هم دارد، در روند آماده کردن چای خرد می‌شود و به صورت *چای شکسته* درمی‌آید. نوعی چای هم تولید می‌شود که برگ‌های آن پیچیده شده و به صورت دانه‌های ریزی درآمده‌اند. این نوع چای را *باروتی* و *ساچمه‌ای* می‌نامند ــ ظاهراً به مناسبت شباهت به دانه‌های باروت و ساچمه ــ بگذریم از این که آخرین کسانی که دانه‌های باروت را دیده‌اند مدت‌ها پیش درگذشته‌اند. دانه‌های چای باروتی و ساچمه‌ای پس از دم کشیدن باز می‌شوند و به صورت برگ‌های پهن درمی‌آیند. در بازار ایران تا سال‌های اخیر چای ریز و باروتی کمتر خریدار داشته و مشتری بیشتر طالب چای درشت بوده است.

## دم کردنِ چای



از جنس چای که بگذریم، عوامل دیگری که در کیفیت چای تأثیر دارند عبارت‌اند از آب، ظرف (کتری و قوری)، و شیوهٔ دم کردن.

با آب سخت (آبی که دارای املاح قلیایی است و صابون در آن خوب کف نمی‌کند) چایِ خوب نمی‌توان درست کرد. البته هر شهری آب خاص خود را دارد که باید با آن ساخت (آب تهران و بسیاری از شهرهای ما عالی است)؛ آنچه در مورد آب چای می‌توان رعایت کرد این است که تازه جوش باشد؛ آبی که یک بار جوشیده و درکتری مانده است به نظر بسیاری از نوشندگان چای برای دم کردن چای مناسب نیست. به نظر همین جماعت کتری لعابی یا فولاد زنگ نزن بهتر از کتریِ آلومینیومی است. قوری چینی هم از این جهت که تصرفی در رنگ چای نمی‌کند از قوری فلزی بهتر است. پاره‌ای از نوشندگان شستن جِرم چای را از درون قوری لازم نمی‌دانند، زیرا معتقدند که این جرم لایه‌ای از جنس خود چای بر دیوارهٔ قوری تشکیل می‌دهد که در حقیقت بهترین ظرف برای دَم کردن چای است. در این باره، نگارنده برای اظهار نظر صلاحیتی در خود نمی‌بیند.

آبی که روی چای خشک ریخته می‌شود باید در نقطهٔ جوش باشد، و تا چند لحظه بعد هم حرارت آن نباید زیاد پایین بیفتد. بنابرین پیش از ریختن آب جوش در قوری باید قوری را گرم کنیم. برای گرم کردن قوری یا باید آن را روی کتری بگذاریم تا با بخار آب گرم شود، یا آن که پیش از ریختن چای کمی آب جوش در قوری بگردانیم.

هنگام ریختن آب جوش روی چای خشک اگر قوری به اندازهٔ کافی گرم باشد و حرارت آب پایین نیفتد، برگ چای روی آب شناور می‌شود، یا به اصطلاح نوشندگان چای روی آب لشکر می‌بندد. هستند نوشندگانی که عقیده دارند چایی که لشکر نبندد به درد نمی‌خورد. دَم کردن چای به این معنی است که حرارت آب را کمابیش در همان درجه‌ای که هست نگه داریم تا وقتی که «لشکر» چای رفته رفته در قوری تَه نشین شود. این کار، بسته به جنس چای و حرارت آب، از ده دقیقه تا نیم ساعت طول می‌کشد.

برای حفظ حرارت قوری می‌توان آن را روی درِ کتری یا سماور گذاشت (کتری‌هایی در بازار هست که جایی برای قوری روی درِ آن‌ها ساخته شده است). زیر دَم کنی یا نزدیک شعلهٔ آتش هم حرارت قوری کمابیش محفوظ می‌ماند. در هر حال منظور این است که برگ چای چند دقیقه در آبِ از جوش افتاده شناور باشد؛ ولی چنان که همه می‌دانند جوشیدن باعث تلخی و تندی چای می‌شود.

در ایران رسم بر این است که چای را در قوری پُررنگ درست می‌کنند و هنگام ریختن آن در استکان به اندازهٔ دل‌خواه به آن آب می‌بندند. ولی برخی از نوشندگان عقیده دارند که چای را باید به همان رنگی که می‌نوشیم در قوری دم کنیم و ریختنِ آب جوش در استکان چای فقط به مقدار اندک جایز است.

◄ چای تازه دم را باید هرچه زودتر نوشید؛ چای مانده لطف و کیفیتِ چای تازه دم را ندارد.

## چای‌های دیگر



چای فقط یکی از گیاهانی است که دم کردهٔ آن را می‌توان نوشید؛ گیاهان فراوان دیگری هم

هستند که می‌توانند جای چای را بگیرند، و بعضی از مراجع پزشکی برای آن‌ها فوایدی هم ذکر می‌کنند. دستور دم کردن این گیاهان کمابیش مانند دستور چای است. بعضی از این گیاهان به صورتِ کیسهٔ چای (tea bag) هم در بازار عرضه می‌شوند، که باید در فنجان آب داغ انداخت. مهم‌ترین این چای‌های غیر متعارف که بعضی از آن‌ها به نام ترش شناخته می‌شوند، این‌ها هستند:

◂◂ چای افسنتین: گل افسنتین را مانند چای دم می‌کنند و می‌نوشند. برای این گیاه در طب قدیم خواص زیادی قایل بوده‌اند.

◂◂ چای بابونه: گیاهی است خودرو که دم کردهٔ آن را آرام‌بخش و مسکن درد معده می‌دانند.

◂◂ چای بهار نارنج: شکوفهٔ درخت نارنج است؛ دم کردهٔ بهار نارنج تازه یا خشک نوشیدنی معطری است؛ اطبای قدیم آن را برای قلب مفید می‌دانستند.

◂◂ چای بِه‌لیمو (وِربن): برگ معطری است که مانند چای دَم می‌کنند. هنگام ریختن، می‌توان لیوان را با یک برگ بِه‌لیمو آرایش کرد.

◂◂ چای دارچین: دارچین قلم را در قوری آب جوش دَم می‌کنند و بدون شکر می‌نوشند. (چای دارچین به ویژه در هوای سرد می‌چسبد.)

◂◂ چای زعفران: زعفران را به مقدار اندک مانند چای دَم می‌کنند و می‌نوشند. (در این باره نگاه کنید به قهوهٔ زعفران، صفحهٔ ۴۴۳.)

◂◂ چای زنجبیل: مانند چای دارچین است.

◂◂ چای سبز: برگ چای تخمیر نشده است که معمولاً با چند دانه تخم هل سبز دم می‌کنند.

◂◂ چای گُل زیزفون (تیول): دَم کردهٔ گُل معطر درختی است به همین نام که برای درمان ناراحتی‌های کلیه و مثانه می‌نوشند.

◂◂ چای نعنا: دَم کردهٔ برگ نعنای تازه است که با اندکی قند شیرین می‌شود.

◂◂ چای نیمه سبز: دَم کردهٔ چای نیمه تخمیر شده یا همان *اولانگ* چینی است، که مانند چای سبز نوشیده می‌شود.

◂◂ چای آویشن: دَم کردهٔ آویشن شیرازی است که بر دو نوع است: *آویشن پهنو* و *آویشن درازو*، این چای را برای رفع نفخ می‌نوشند.

◂◂ چای استخودوس (یا «*استوقدوس*»): دَم کردهٔ گیاهی است از تیرهٔ نعناعیان که برگ آن معطر و دانه‌هایش لعاب‌دار است. در طب قدیم آن را «گرم و خشک» می‌دانستند.

◂◂ شیر و چای: انگلیسی‌ها معمولاً چای را با کمی شیر سرد می‌نوشند و این رسم را احتمالاً از هندوستان گرفته‌اند. کمی شیر سرد یا گرم و شکر به فنجان چای اضافه کنید و هم بزنید.

## تُرش



تُرش در واقع نوعی شربت است که داغ و در استکان کوچک نوشیده می‌شود، و ظاهراً تا پیش

از رونق‌گرفتن چای از نوشیدنی‌های رایج مردم ما بوده است و به ویژه در اداره‌ها بسیار مصرف می‌شده. ترش را همیشه شیرین می‌نوشند؛ می‌توان کمی شکر یا نبات در قوری ریخت یا آن که ترش را در استکان شیرین کرد. ترش‌هایی که مرسوم بوده این‌هاست:

◂◂ بِه چای: ترکیبی است از بِه رندیده و لیموی خشک، که مانند چای سیاه دَم می‌کنند.

◂◂ تُرش آلبالو: نیم پیمانه آلبالوی دُم گرفته و شسته را با ۲ پیمانه آب و یکی دو گردو نبات در قوری بجوشانید تا آب رنگ بگیرد.

◂◂ تُرش تمرگُجرات (چای سرخ): گیاه بسیار ترشی است که باید به مقدار اندک مانند چایِ سیاه در آب جوش دم کرد.

◂◂ ترش گل‌گاو زبان و سنبل‌الطیب: یک مشت گل گاو زبان را با یک انگشت سنبل‌الطیب و یک لیموی عمانی تخم گرفته و ۱ گردو نبات در قوری بریزید، روی آن آب جوش ببندید و ۱۰ دقیقه روی سماور یا زیر دَم‌کنی بگذارید؛ سپس با صافی در استکان بریزید، و اگر خواستید بنوشید. (این تُرش را قدما مقوی قلب می‌دانستند.)

## چای و یخ



*چای و یخ* (iced tea) نوشیدنی سردی است که از امریکا برخاسته است ولی امروز در سایرِ جاهای جهان هم نوشندگانی دارد. چند تکه یخ در یک لیوان بزرگ بیندازید و یک پیمانه چایِ کم رنگ با ۱-۲ قاشق شکر و اندکی آب لیموی تازه در آن بریزید و هم بزنید. لیوان چای و یخ را غالباً با یک بُرش لیمو یا یک شاخه نعنای تازه آرایش می‌کنند.

### قیماق چای (افغانستان)

۶-۸ فنجان



۶ قاشق م **چای سبز**
۲ پیمانه **شیر**
۸ قاشق **سرشیر**
۴-۸ قاشق **شکر**
۱ قاشق م **تخم هل سبز**، ساییده

▼ این چای را در افغانستان با دنگ و فنگ فراوان درست می‌کنند و با نان روغنی یا کلوچهٔ برنجی به عنوان عصرانه می‌خورند ـ البته نه هر روز و نه در هر سال و زمانه‌ای.

۴ پیمانه آب در دیگچه بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. چای سبز را اضافه کنید، آتش

را کم کنید و ۵ دقیقه بجوشانید تا چای رنگ پس بدهد. آنگاه چای را از صافی بگذرانید و در دیگچهٔ دیگری بریزید. چند بار ــ ۲۰-۲۵ بار! ــ چای را از ارتفاع ۲ وجبی از این دیگچه در آن دیگچه بریزید تا کف کند و رنگ آن تیره شود. سپس دیگچهٔ چای را روی آتش ملایم بگذارید تا به جوش بیاید.

شیر را در دیگچهٔ دیگری روی آتش ملایم به جوش بیاورید و روی چای بریزید. شکر و هل را اضافه کنید و هم بزنید. آنگاه شیرچای را در فنجان بریزید و روی هر فنجان ۱ قاشق سرشیر بگذارید.

## کُمبوچای



کُمبوچا (kombucha) نوشابهٔ گوارایی است که بر اثر فعالیت نوعی قارچ در چای کم‌رنگ به‌دست می‌آید. این نوشابه سرد نوشیده می‌شود و مزهٔ آن به شربت سکنجبین بی‌شباهت نیست.

کمبوچای قرن‌ها پیش در چین کشف شده و از آنجا به کره و ژاپن رفته و در قرن حاضر به روسیه و اروپای شرقی هم رسیده است. چینی‌ها برای این نوشابه خواص درمانی فراوانی ذکر می‌کنند، که بیشتر آن‌ها مربوط به سوخت و سازِ (متابولیسم) بدن و تصفیهٔ خون از ترشحات سمی و رسوبِ چربی و مانند این‌هاست.

*قارچ کمبوچای* درواقع یک قارچ نیست، بلکه مجموعه‌ای از چند نوع قارچ و باکتری است که همزیستی طبیعی دارند. شرط لازم برای درست کردن کمبوچای به دست آوردن مقداری از این قارچ است (← کفیر، صفحهٔ ۴۵۵)؛ قارچ کمبوچای هم مانند قارچ کفیر قابل تقسیم است.

برای درست کردن کمبوچای در قدم اول باید چند روز چای باقی مانده را صاف کنید و نگه دارید، سپس با اضافه کردن آب داغ کافی آن را به صورت چای کم‌رنگی درآورید. به هر لیتر از این چای ۱۰۰-۱۲۵ گرم شکر اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. بگذارید حرارت آن به ۳۶ درجهٔ سانتی‌گراد (حدود حرارت بدن) پایین بیاید. چای را در ظرف بلوری یا چینی شسته و خشک کرده‌ای بریزید، قارچ را به آن اضافه کنید و در جای معتدل (۲۰-۲۳ درجهٔ سانتی‌گراد) بگذارید. قارچ کمبوچای برای رشد به آرامش و هوای تازه نیاز دارد. اگر حرارت محیط از ۱۴ درجهٔ سانتی‌گراد پایین‌تر یا از ۳۰ درجه بالاتر برود قارچ از فعالیت می‌افتد.

پس از ۸ روز کمبوچای آماده است؛ آن را صاف کنید و در یخچال نگه دارید.

هنگام رسیدن کمبوچای قشر نازکی از قارچ روی قشر پیشین تشکیل می‌شود. پیش از صاف کردن نوشابه قشر تازه را بردارید و در محلول چای و شکر بگذارید. قشر پیشین را دور بیندازید.

◄ به جای شکر می‌توان شیرهٔ انگور، شیرهٔ خرما، یا عسل به کار برد.

◄ لازم است به خوانندگان هشدار بدهیم که در سال‌های اخیر تردیدهایی در بارهٔ خواص بهداشتی یا ضد بهداشتی کمبوچای بیان شده است، ولی طبیعی است که این مطالب از دامنهٔ بحث کتابِ آشپزی بیرون است و ما متعرض آن‌ها نمی‌شویم.

## قنداغ و گلاب نبات



**پیش از آمدن چای مردم ما صبحانه را با نوشیدن یکی دو استکان شیرگرم یا *قنداغ* یا گلاب *داغ* (که گلاب *نبات* هم نامیده می‌شد) آغاز می‌کردند، و هنوز هم هستند کسانی که این کار را می‌کنند. برای درست کردن قنداغ، یکی دو حبه قند در استکان بیندازید و آب داغ روی آن بریزید.**

**گلاب داغ را معمولاً در قوری درست می‌کنند، به این ترتیب که یک پیمانه گلاب و یک یا دو پیمانه آب در قوری می‌ریزند و به اندازهٔ یک گردو یا کمی بیشتر نبات در آن می‌اندازند و قوری را کنار آتش می‌گذارند تا خوب داغ شود و نبات را حل کند. گلاب نبات را مثل چای در استکان می‌نوشند.**

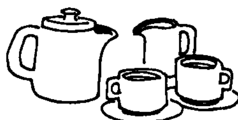
## قهوهٔ زعفران (شوشتر)



۱ قاشق چ **زعفران**، ساییده
۱ قاشق چ **هل**، ساییده
۳ پیمانه **گلاب**
۶ قاشق **شکر**

▼ اولین نکته‌ای که دربارهٔ این نوشیدنی گرم باید بدانیم این است که چیزی جز زعفران دم‌کرده نیست و هیچ ربطی به قهوه ندارد (قهوه در زبان عربی به معنای نوشیدنی بوده است). به هر حال، این نوشیدنی داغ و شیرین را مردم شوشتر در مراسم خواستگاری درست می‌کنند. هرگاه در خانهٔ عروس قهوهٔ زعفران برای کسان داماد آوردند، معنایش این است که جواب خانوادهٔ عروس مثبت است و همه باید تردماغ و شیرین کام شوند.

**همهٔ مواد را در قوری یا کتری کوچکی بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. سپس روی قوری دَم‌کنی بگذارید، آتش را خاموش کنید و بگذارید «قهوه» ۳-۴ دقیقه دم بکشد. در استکان کمرباریک بریزید و داغ برای خواستگاران ببرید.**





## فصل بیست و پنجم: **قهوه، کاکائو**

قهوهٔ خشک صورت برشته و ساییدهٔ میوهٔ لوبیا مانند درختی است که در اصل بومی مناطقِ استوایی افریقا بوده است؛ گویا بومیان افریقا از روزگار قدیم دانه‌های برشتهٔ قهوه را می‌جویده و می‌خورده‌اند.

نخستین بار در قرن چهاردهم میلادی بازرگانان عرب قهوه را از سواحل شرقی افریقا به یمن می‌برند، و از آن زمان به بعد یمن به صورت مرکز صدور این کالای نوظهور به شهرهای بزرگِ خاورمیانه، یعنی دمشق و شام و حلب و بغداد و سپس قاهره و استانبول، در می‌آید. یک قرن بعد نوشیدن قهوه جزو عادت‌های ثابت اعیان ترکیهٔ عثمانی بوده است، به طوری که در سال ۱۶۶۹، وقتی که سفیر سلطان عثمانی، شخصی موسوم به سلیمان آقا، به دربار لویی چهاردهم می‌رود، نمی‌تواند بدون قهوه مسافرت کند. در خانهٔ سلیمان آقا در پاریس رجال و خانم‌های دربار فرانسه با رسم نوشیدن قهوه آشنا می‌شوند و چندی بعد برای خود از خاورمیانه قهوه به پاریس وارد می‌کنند.

همچنین، در جنگ‌های مکرری که در قرن‌های شانزدهم و هفدهم میلادی میان امپراتوریِ عثمانی و امپراتوری اتریش و مجارستان جریان داشته، سربازان ترک قهوه نوشیدن را در قلمروِ هابسبورگ رواج می‌دهند و از آنجا این رسم به ایتالیا و آلمان هم سرایت می‌کند. نخستین قهوه‌خانه یا *کافهٔ* اروپا در اوایل قرن هفدهم در بندرِ ونیز، که پایگاه ورود قهوه به اروپا بوده است، باز می‌شود. سپس هلندی‌ها و انگلیسی‌ها نهال قهوه را به مستعمرات خود، هندوستان و سیلان و جاوه، می‌برند و از آنجا کشت و پرورش قهوه به امریکای مرکزی و جنوبی هم گسترش می‌یابد. امروزه بیشترین مقدار قهوه در امریکای جنوبی تولید می‌شود و بزرگ‌ترین مصرف کنندهٔ آن امریکای شمالی است.

از روزی که ملت‌های اروپایی با قهوه آشنا شده‌اند تا امروز دربارهٔ این نوشیدنی جر و بحثِ بی‌پایانی میان مردم فرانسه و ایتالیا و اتریش و مجارستان و لهستان و یونان جریان داشته است ـــ بر سر این که چه قومی قهوه را زودتر کشف کرد و چه کسانی یک فنجان قهوه را بهتر درست می‌کنند. از میان ملت‌های بزرگی که در این بحث شرکت ندارند، یکی ملت انگلیس است، که به توسعهٔ کشت و تولید و فروش قهوه قناعت کرده است و در نحوهٔ دَم کردن آن ادعایی ندارد؛ دیگری ملتِ

ایران است، که هرگز علاقهٔ زیادی به قهوه نشان نداده است. در قرن گذشته در قهوه‌خانه‌های ایران چای به سرعت جای قهوه را گرفت و از قهوه چیزی جز نام باقی نماند، به طوری که درجامعهٔ ما، از اقلیت‌های ارمنی و آسوری که بگذریم، رسم قهوه نوشیدن به مجالس سوگواری منحصر شد ــ آن هم به صورت تقلید ناقصی از *قهوهٔ عربی*.

امروز البته این طور نیست. گذشته از قهوهٔ ترک، که بسیاری از ما، شاید پاره‌ای به سائقهٔ «فالِ قهوه»، نوشیدن آن را از هم‌میهنان ارمنی و آسوری خود یاد گرفته‌ایم، اشکال گوناگون قهوهٔ اروپایی ــ قهوهٔ فرانسه، شیرقهوه، اسپرسّو، کاپوچینو، قهوهٔ فوری، کافه‌گلاسه ــ میان ما نوشندهٔ فراوان پیدا کرده است.

قهوه را اساساً به دو صورت درست می‌کنند: *با دُرد و بی‌دُرد* یا صاف شده. قهوهٔ عربی و قهوهٔ ترک با دُرد است (دستور آن‌ها در زیر می‌آید). قهوهٔ عربی سیاه‌رنگ و تلخ است؛ رنگ قهوهٔ ترک روشن و مزهٔ آن کمی شیرین است و هردو را در فنجان‌های کوچک می‌نوشند. در میان عرب‌ها هرکسی اندازهٔ خود را می‌داند و ممکن است از یک تا سه تَه فنجان از قهوهٔ تلخ و بسیار قوی عربی بنوشد؛ بیش از این معمولاً دور از نزاکت شناخته می‌شود. در میان عرب‌ها نوشیدن قهوهٔ ترک هم مرسوم است.

اروپاییان ظاهراً از همان روزهای نخست به این نتیجه رسیدند که بهتر است دُرد قهوه را از آب جدا کنند، و به این جهت قهوهٔ اروپایی همیشه درشت‌تر از قهوهٔ عربی و ترک ساییده می‌شود. واقعیت این است که مادهٔ رنگی و عطری و مؤثر قهوهٔ برشته و ساییده به محض تماس با آب جوش آزاد می‌شود؛ به این دلیل قهوه، برخلاف چای، نیازی به دَم کردن ندارد. این نکته‌ای است که در طرز تهیهٔ قهوهٔ ترک در نظر گرفته شده است؛ ولی، چنان که اشاره شد، در اروپا دُرد را از قهوه جدا می‌کنند و فقط شیرهٔ صاف آن را می‌نوشند. مردم امریکای جنوبی و شمالی هم همین شیوه را از اروپاییان آموخته‌اند.

در نیمهٔ دوم قرن حاضر *قهوهٔ فوری* هم در بازار اروپا و امریکا عرضه شده است. این قهوه شیرهٔ تبخیر شدهٔ قهوهٔ صاف است و نیازی به قهوه‌جوش ندارد، زیرا که با حل کردن کمی از آن در یک فنجان آب داغ یک فنجان قهوهٔ آماده به دست می‌آید.

قهوهٔ فوری در ابتدا در میان قهوه‌نوشان مخالف فراوان داشت، زیرا که به نظر آن‌ها مزه و عطرِ آن با قهوهٔ «واقعی» قابل قیاس نبود؛ ولی با پیش‌رفت فن تولید قهوهٔ فوری امروز دیگر فاصلهٔ میان این دو نوع قهوه به اندازهٔ نخستین روزهای قهوهٔ فوری نیست ــ اگرچه بسیاری از قهوه‌نوشان بر مخالفت خود با قهوهٔ فوری باقی هستند.

مادهٔ مؤثر قهوه الکالوییدی است به نام *کافئین*، که محرّک دستگاه عصبی و قلب است. به این دلیل نوشیدن قهوهٔ غلیظ یا زیاد، به ویژه نزد کسانی که عادت ندارند، ممکن است موجبِ بی‌خوابی یا تپش قلب بشود. در میان قهوه‌های فوری نوعی قهوهٔ بدون کافئین هم هست، که طبعاً

آثار قهوهٔ کافئین‌دار را ندارد (قهوهٔ غیرفوری کافئین گرفته هم تولید می‌شود، ولی در بازار ایران مشکل به دست می‌آید).

در اروپا در مواقع کمبود قهوه، مانند سال‌های جنگ جهانی اول و دوم، مواد دیگری دستِ قهوه می‌زدند یا به جای قهوه مصرف می‌کردند. یکی از این مواد ریشهٔ گیاهی است به نام *کاسنی*، از خانوادهٔ همان آندیوی که با آن سالاد درست می‌کنند. ریشهٔ برشته و ساییدهٔ کاسنی (که به فرانسه شیکوره (chicorée) و به انگلیسی چیکوری (chicory) نامیده می‌شود) مزهٔ خاصی به قهوه می‌دهد که در اروپا بسیاری از نوشندگان قهوه با آن اُخت شده‌اند؛ این است که در بسیاری از قهوه‌فروشی‌های اروپا ریشهٔ کاسنی برشته و ساییده هم عرضه می‌شود و نوشندگان قهوه آن را به مقدار دل‌خواه به قهوهٔ خود اضافه می‌کنند. یک فایدهٔ این کار آن است که مقدار کافئین هر فنجان قهوه را کاهش می‌دهد و در عین حال رنگ و مزهٔ قهوه را حفظ می‌کند.

ریشهٔ کاسنی در ایران جزوگیاهان دارویی است و از هر عطاری معتبری می‌توان خرید، ولی البته برشته کردن و ساییدن آن با خود ماست.

تفالهٔ قهوه را نباید دور ریخت: چون برای گرفتن بوی زهم و سایر بوهای نامطبوع هنگام شستنِ دست مادهٔ بسیار مؤثری است. همچنین، تفالهٔ قهوه را برای رنگ کردن مو هم می‌توان به کار برد.

## قهوهٔ اسپرسّو (ایتالیا)





*قهوهٔ اِسپرِسّو* را نخستین بار در ایتالیا درست کرده‌اند (espresso به ایتالیایی یعنی فوری). برای درست کردن این قهوه بخار آب را با فشار از روی قهوهٔ خشک می‌گذرانند و شیرهٔ غلیظ قهوه را، که به‌این ترتیب در آب نزدیک به صد درجه حرارت حل می‌شود، مستقیماً در فنجان می‌ریزند. این کار دستگاه ویژه‌ای لازم دارد که در بعضی از کافه‌ها می‌بینیم، ولی نوع کوچک و خانگی آن هم تولید می‌شود. طرزِ استفاده از این دستگاه روی کتابچهٔ همراه با آن نوشته شده است. اساس آن عبارت است از پُر کردنِ سبد دستگاه از قهوهٔ خشک، به جوش آوردن آب در مخزن، گذاشتن فنجان زیر شیر، و پایین کشیدن اهرم آن. قهوهٔ اِسپرِسّوی خشک از قهوهٔ فرانسه کمی نرم‌تر است و رنگ آن قهوه‌ای سوخته است، زیرا که دانهٔ آن بیشتر برشته می‌شود.

قهوهٔ اسپرسّو را معمولاً در فنجان‌های کوچک پیش از ظهر یا بعد از ناهار می‌نوشند.

## قهوهٔ ترک



۶-۷ فنجان

۶قاشق م **قهوهٔ ترک**

۶قاشق م **شکر**
۷فنجان کوچک **آب سرد**

---

▼ قهوه جوشِ قهوهٔ ترک ظرفی است با دهانهٔ تنگ و دستهٔ بلند، که از ۲ تا ۶ فنجان کوچک (یا گاهی بیشتر) ظرفیت دارد. از آنجا که ذرّات قهوهٔ ترک در آب شناور است و زود ته‌نشین می‌شود، این قهوه را غالباً سر میز با چراغ الکلی درست می‌کنند تا میان ریختن قهوه و نوشیدن آن زیاد فاصله نیفتد.

قهوهٔ ترکِ خشک به نرمی آرد و به رنگ قهوه‌ای نسبتاً باز است. این قهوه را معمولاً با شکر درست می‌کنند، ولی نوشندگان قهوه‌شناس آن را بدون شکر ترجیح می‌دهند.



**قهوه و شکر را در قهوه‌جوش بریزید، آب را به آن اضافه کنید و هم بزنید. قهوه‌جوش را روی آتش بسیار ملایم بگذارید و بالای سرش بایستید تا قهوه کف کند و بالا بیاید. در لحظهٔ پیش از سر رفتن قهوه، قهوه‌جوش را از روی آتش بردارید. اول کفِ قهوه را با قاشق چای‌خوری بردارید و در فنجان‌ها سرشکن کنید، سپس قهوه را با قاشق هم بزنید و در فنجان‌ها بریزید. قهوهٔ ترک نباید بجوشد.**

◄ **در ترکیه معمولاً این قهوه را با آب یخ و شیرینی (غالباً راحت‌الحلقوم) به نوشندگان تعارف می‌کنند.**

## قهوهٔ عربی



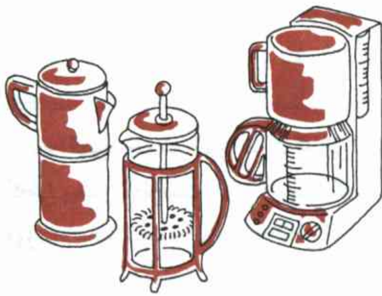


**برای قهوهٔ عربی دانه‌های قهوه را آن‌قدر بو می‌دهند تا سیاه رنگ شود، سپس به صورت گرد نرمی می‌سایند. درست‌کردن آن به این صورت است که برای هر فنجان قهوه یک قاشق قهوهٔ ساییده و یک فنجان کوچک آب سرد در قهوه جوش می‌ریزند و آن را کنار آتش می‌گذارند؛ همین که آب به‌جوش آمد قهوه جوش را کمی از آتش دور می‌کنند تا نجوشد؛ سپس باز به آتش نزدیک می‌کنند تا به جوش بیاید. این کار چندبار تکرار می‌شود تا قهوهٔ سیاه و غلیظی به دست آید. این قهوه به مقدار کم و تلخ نوشیده می‌شود.**

## قهوهٔ فرانسه



**آنچه در میان ما به نام *قهوهٔ فرانسه* معروف است در واقع قهوهٔ ساده‌ای است که با ریختن آبِ**



جوش روی قهوهٔ ساییده و صاف کردن آن پس از چند لحظه به دست می‌آید و در فنجان‌های نسبتاً بزرگ، با شیر یا بدون شیر، شیرین یا تلخ، نوشیده می‌شود.

قهوهٔ فرانسهٔ خشک به درشتی شکر و به رنگِ قهوه‌ای سیر (نه سوخته) است. برای هر فنجان قهوهٔ فرانسه ۱-۲ قاشق غذاخوری پُر قهوه لازم است. برای درست کردن این قهوه چندجور وسیله ساخته‌اند، که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

◄ **قهوه جوش صافی دار.** این قهوه‌جوش دو مخزن و یک صافی دارد. قهوهٔ خشک را در صافی (که ممکن است فلزی یا کاغذی باشد) می‌ریزند، و آب را در مخزن اول. در این مخزن آب به جوش می‌آید و پس از گذشتن از صافی به صورت قهوهٔ صاف یا چکیده (فیلتره) در مخزن دوم جمع می‌شود. این قهوه‌جوش ممکن است شعله‌ای یا برقی باشد. انواع قهوه‌جوش صافی‌دار به اندازه‌های متفاوت در بازار عرضه می‌شود.

◄ **قهوه جوش دو طبقه.** این قهوه‌جوش هم دو مخزن دارد، که یکی روی دیگری سوار می‌شود. در مخزنِ رو ظرفِ سبد مانندی هست که قهوهٔ خشک را در آن می‌ریزند. وقتی که قهوه‌جوش را روی شعلهٔ آتش می‌گذارند آب در مخزن زیر به‌جوش می‌آید و از لوله‌ای بالا می‌رود و پس از گذشتن از وسط سبد روی قهوه می‌ریزد و در مخزن رو جمع می‌شود. این قهوه‌جوش هم ممکن است شعله‌ای یا برقی باشد.

◄ **قهوه جوش ساده.** در واقع نوعی کتری فلزی است که ظرف سوراخ داری توی آن جا می‌گیرد. آب را درکتری و قهوهٔ خشک را در این ظرف سوراخ دار می‌ریزند. آب جوش شیرهٔ قهوه را حل می‌کند و تفالهٔ قهوه توی ظرف سوراخ دار می‌ماند.

قهوهٔ فرانسه را بدون وسیلهٔ ویژه هم می‌توان درست کرد، و حقیقت این است که کیفیت آن هم چندان تفاوت نمی‌کند. برای درست کردن مثلاً چهار فنجان قهوه، چهار و نیم فنجان آب در کتری بریزید و روی آتش به جوش بیاورید. یک صافی سیمی روی یک کاسه بگذارید و یک پارچهٔ متقال شُسته یا دستمال کاغذی در آن پهن کنید. چهار قاشق قهوهٔ خشک در این پارچه بریزید. آبِ جوش را هم آهسته روی قهوه بریزید و صبرکنید تا قهوهٔ چکیده درکاسه جمع شود. سپس قهوه را که طبعاً قدری سرد شده است روی آتش داغ کنید.

◄◄ **شیر و قهوه:** به *قهوهٔ فرانسه* (← صفحهٔ ۴۴۷) کمی شیر، با شکر یا بدون آن، اضافه کنید.

## موکا



*موکا* (moka) قهوه‌ای است که اندکی کاکائو به آن اضافه شده است. برای درست کردن موکا کافی

است یک تکه شکلاتِ تلخ یا شیرین در فنجان قهوه بیندازید و هم بزنید.

## کاپوچینو



کاپوچینو (capucino) نوعی شیر قهوهٔ ایتالیایی است. کاپوچین نام فرقه‌ای از راهبانِ کاتولیک است که معمولاً چهرهٔ رنگ پریده‌ای دارند و کلاه سیاهی به سر می‌گذارند. دستگاهِ اِسپرِسّو مخزنی دارد که از آنجا بخار را با فشار روی شیر می‌ریزد، به طوری که شیر کف می‌کند و در دهانهٔ فنجان بالا می‌آید. سپس قهوهٔ اسپرسو را به فنجان اضافه می‌کنند و روی شیر کف کرده گردی از کاکائو و دارچین، و گاهی هم جوز بویا، می‌پاشند. به نظر ایتالیایی‌ها به این ترتیب فنجانِ شیرقهوه شبیه قیافهٔ راهبان کاپوچین می‌شود.

## قهوه و نعنا



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **قهوهٔ فرانسهٔ داغ** (← ۴۴۷) |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **عرق نعنا** |
| ۱ شاخه | **نعنای تازه** |
| | **یخ کوبیده** |

قهوه و شکر و عرق نعنا را در لیوان پُر از خرده یخ بریزید و شاخهٔ نعنا را هم در آن بگذارید. به جای عرق نعنا می‌توانید یک قرص نعنا در این قهوه بیندازید.

◂ این قهوه را با قهوهٔ فوری هم می‌توان درست کرد.

◂ قهوه و نعنا را در هوای گرم برای خنک شدن و رفع خستگی می‌نوشند.

## قهوه و یخ (فراپه)



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **قهوهٔ فرانسهٔ خنک** (← ۴۴۷) |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| | **یخ**، خرد کرده |

▾ «فراپه» (frappé) در زبان فرانسه به معنای کوبیده یا زده است، و منظور از قهوهٔ فراپه قهوه‌ای است که با یخ کوبیده سرد می‌شود. این قهوه، با آن که نام فرانسوی دارد، مانند چای و یخ از

نوشیدنی‌های تابستانی امریکایی‌هاست، و در هتل‌های بین‌المللی هم بیشتر برای خاطر امریکایی‌ها تهیه می‌شود. به هرحال اگر شما هم بخواهید قهوهٔ فراپه بنوشید درست کردن آن کار بسیار آسانی است.

**قهوه و شکر و یخ را در ظرف درداری بریزید و تکان بدهید تا کف کند، سپس در لیوان بریزید و با نی بنوشید.**

- **لیوان قهوه را می‌توان با یک شاخه نعنای تازه آرایش کرد.**
- **فرض بر این است که هرچه کف این قهوه بیشتر باشد بهتر است.**

## کافه گلاسه



۱ لیوان

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **قهوهٔ فرانسه** (← ۴۴۷) |
| ۱ لیوان | **بستنی ساده یا شکلاتی** |

**گلولهٔ بستنی را در لیوان بلوری بلند بیندازید و روی آن قهوهٔ فرانسه بریزید. گاهی قهوهٔ فرانسه را داغ روی بستنی می‌ریزند.**

## قهوهٔ مجلس ترحیم



**برای هر فنجان قهوه یک فنجان آب و یک قاشق مرباخوری قهوهٔ ترک (یا قهوهٔ اسپرسّو) در کتری می‌ریزند و روی آتش به جوش می‌آورند، آنگاه شعلهٔ زیر آن را کاملاً پایین می‌کشند. هنگام ریختن هر دور قهوه با قاشق توی کتری را باید هم زد. گاهی اندکی گلاب هم اضافه می‌شود.**

**این قهوه قاعدتاً تلخ داده می‌شود، چون در واقع تقلیدی از قهوهٔ عربی است؛ اما برای شیرین کردن آن به اندازهٔ یک قاشق چای‌خوری برای هر فنجان می‌توان شکر درکتری قهوه ریخت.**

## کاکائو



***کاکائو* و شکلات هر دو کلمات زبان سرخ‌پوستان امریکای مرکزی هستند؛ اولی به معنای دانهٔ یک درخت استوایی است که شکلات از آن درست می‌شود، و دومی به معنای آب کف کرده است، و این نامی است که سرخ‌پوستان به نوعی نوشیدنی تهیه شده از کاکائو داده بودند.**

**آنچه به نام *گرد کاکائو* یا *تختهٔ شکلاتِ تلخ* (خالص) در بازار عرضه می‌شود شکل بوداده و ساییدهٔ دانهٔ کاکائو است، پس از گذشتن از روند آماده‌سازی معیّنی که موضوع بحث ما نمی‌تواند**

**باشد. آنچه از لحاظ ما اهمیت دارد مزه و عطر این گرد است، که در همهٔ مارک‌ها یک‌سان نیست. مزه و عطر خاص کاکائوی خوب فقط در بعضی از انواع اعلای دانهٔ کاکائو وجود دارد، و کیفیتِ گرد کاکائو یا تختهٔ شکلات بستگی دارد به این که چه مقدار از دانهٔ کاکائوی اعلا به آن زده باشند. کاکائوی خوش‌مزه و خوش عطر البته گران‌تر است، ولی در عوض مقدار کمتری از آن برای درست کردن نوشیدنی یا خوردنی شکلاتی کفایت می‌کند.**

**گرد کاکائو نه تنها در آب حل نمی‌شود، بلکه خمیرکردن آن با آب هم آسان نیست. از این رو درست کردن نوشیدنی شکلاتی با گرد کاکائو کار مشکلی است. اگر این گرد را اول با شکر مخلوط کنیم و سپس با کمی آب یا شیر آن را به صورت خمیر درآوریم، کار آسان‌تر می‌شود.**

## شیرهٔ شکلات



۱ پیمانه **گردِ کاکائو**
۳ پیمانه **شکر**
۱ پیمانه **آب**

▼ پایهٔ نوشیدنی‌ها و بسیاری از شیرینی‌هایی که با کاکائو درست می‌شوند مخلوطی است از کاکائو و شکر و آب، که می‌توان آن را **شیرهٔ شکلات** نامید. شیرهٔ شکلات را می‌توانید به ترتیبِ زیر درست کنید و تا چند هفته در یخچال نگه دارید:

**کاکائو و شکر را با هم مخلوط کنید و در ۱ پیمانه آب حل کنید ــ یا چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید ــ و روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید و بگذارید خنک شود. سپس در ظرف درداری بریزید و در یخچال نگه دارید.**

## شیرکاکائوی داغ

۲ لیوان



نیم پیمانه **شیرهٔ شکلات** (← بالا)
نیم پیمانه **آب**
۱ پیمانه **شیر**
اندکی **جوز بویا** یا **میخک**، ساییده

▼ این نوشیدنی گرم‌کننده و پرکالری که به زبان فرانسه «شُکُلا» نامیده می‌شود، در هوای سرد، به ویژه پس از ورزش، می‌تواند برای جوانان و خردسالان بسیار مطبوع باشد.

**شیرهٔ شکلات و آب و شیر را در ظرفی بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید. آنگاه در لیوان دسته‌دار بریزید و روی لیوان را با گرد جوز بویا یا میخک آرایش کنید.**

**◂ گاهی مقدار بسیار اندکی نمک هم به این نوشیدنی می‌زنند.**

**◂ برای «تقویت» این نوشیدنی می‌توانید به هر لیوان ۱ زردهٔ تخم‌مرغ اضافه کنید. برای این کار باید زرده را با مقداری شیر ولرم بزنید و پس از آن که ظرف را از روی آتش برداشتید مخلوط را در آن بریزید و هم بزنید.**

## شیرکاکائوی سرد



۲ لیوان

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **شیرهٔ شکلات** (← ۴۵۱) |
| ۱پیمانه | **شیر** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر یا عسل** |
| اندکی | **جوز بویا یا دارچین**، ساییده |
| | **یخ** |

▾ این نوشیدنی هم طبعاً به اندازهٔ شیرکاکائوی داغ کالری و ارزش غذایی دارد، و خردسالان عموماً آن را بیشتر دوست دارند. به هر لیوان آن هم می‌توانید یک زردهٔ تخم‌مرغ اضافه کنید، بدونِ آن که نوشندهٔ خردسال تفاوت مهمی در مزهٔ آن حس کند.

**سه مادهٔ اول را با هم مخلوط کنید یا چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید؛ آنگاه با یخ در لیوان بریزید و روی لیوان را با گرد دارچین یا جوز بویا آرایش کنید.**





# فصل بیست و ششم: دوغ

دوغ، یعنی ماست رقیق شده در آب سرد با اندکی نمک، رایج‌ترین نوشیدنی ایرانی است و شاید به همین دلیل نیازی به دستور تهیه نداشته باشد. با این حال می‌توان یادآوری کرد که اولاً ماستِ دوغ باید کمی ترش باشد وگرنه دوغ بی‌مزه می‌شود؛ ثانیاً دوغی که از ماست چکیده درست شده باشد مزهٔ بهتری دارد.

## دوغ ساده



۱ پیمانه ماست چکیده را با کمی آب شل کنید، سپس ۴-۵ پیمانه آب سرد و اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. اگر دوغ را چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید کرهٔ آن جدا می‌شود و روی لیوان می‌ایستد.

◄ دوغ ساده را می‌توان به صورت سبک (رقیق) و سنگین (غلیظ) درست کرد. معروف است که دوغ سبک خستگی را رفع می‌کند و دوغ سنگین خواب‌آور است.

## دوغ سبز



یک خیار پوست گرفته و خرد کرده را با اندکی نعنای خشک چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود، سپس ۲-۳ پیمانه دوغ اضافه کنید و چند ثانیهٔ دیگر بگردانید.

## دوغ سبزی معطّر



در سرزمین ما سبزی معطر فراوان است و در هر آشپزخانه‌ای مقداری از این سبزی‌ها به صورتِ خشک نگه داری می‌شود. بسیاری از این سبزی‌های خشک را می‌توان به صورت درشت یا کف‌مال یا ساییده به دوغ ساده اضافه کرد. این دوغ را باید دست کم یک ساعت خواباند تا عطر

سبزی در دوغ حل شود و دوغِ سبزی معطّر به دست آید. معروف‌ترین این دوغ‌ها به قرار زیرند:

- دوغ پونه
- دوغ کاکوتی
- دوغ کرفس کوهی
- دوغ مِشکک
- دوغ نعنا
- دوغ آویشن

## دوغ گازدار



ماست چکیده را با کمی نمک بزنید، سپس به جای آب، آب گازدار (سودا) به آن اضافه کنید.

دوغ ترکی یاگُرماست: به جای آب در ماست شیر می‌ریزند. این دوغ بسیار مایه‌دار و سیر کننده می‌شود.

## دوغ عرب



همهٔ دوغ فروش‌ها مایل‌اند دوغ خود را دوغ عرب بنامند، و حتی بعضی از آن‌ها دوغ خود را مانند عرب‌ها در مَشک بُز می‌ریزند؛ ولی هر دوغی دوغ عرب نمی‌شود. برای درست کردن این دوغ باید ماست تازه را که هنوز سفت نشده است آن قدر بزنید تا شل شود و کف کند (این کار با همزن برقی یا دستی در ظرف چند ثانیه انجام می‌گیرد)، سپس اندکی نمک و سبزی معطر خشک و کف‌مال، مانند نعنا یا پونه، به آن اضافه کنید و با یخ در لیوان بریزید. (نگارنده کاکوتی یا مِشکک یا کرفس کوهی را توصیه نمی‌کند، چون که این سبزی‌ها در سیاه‌چادرهای عربستان به هم نمی‌رسیده است و طبعاً از عربیت دوغ کم می‌کند؛ از یخ البته گریزی نیست.)

## لَسی (دوغ هندی)



۴-۳ لیوان

| | |
|---|---|
| ۲پیمانه | ماست پرچربی |
| ۳قاشق | شکر |
| | یخ |

▼ لَسی، بر وزن بَسی، همان دوغ است که در هند و پاکستان با ماست شیرین پرچربی درست می‌کنند و به‌جای نمک به آن شکر می‌زنند. مزهٔ لَسی برای ذائقهٔ ما ممکن است قدری غریب باشد،

ولی به امتحانش می‌ارزد. روش درست کردن لَسی با دوغ ما چندان تفاوتی ندارد.

---

**ماست و شکر را در ظرف بلندی بریزید و با قاشق چوبی خوب هم بزنید، یا در مخلوط‌کن بگردانید. سپس ۲ پیمانه آب و یخ اضافه کنید و باز هم بزنید تا کف کند؛ آنگاه در لیوان بریزید.**

## کِفیر (قفقاز)



**کِفیر نوشابه‌ای است که از شیر به دست می‌آید و درواقع نوعی دوغ است. مردم ترکستان و قفقاز از زمان‌های قدیم این نوشابه را با شیر اسب درست می‌کرده‌اند و برای آن خواص درمانیِ فراوانی قایل هستند. این مردم عقیده دارند که طول عمر آن‌ها یکی از نتایج نوشیدن کفیر است. گویا «کفیر» تلفظ ترکی کلمهٔ «کیفور» است، یعنی مردم قفقاز عقیده داشته‌اند، یا هنوز هم دارند، که با نوشیدن کِفیر کیفور می‌شوند.**

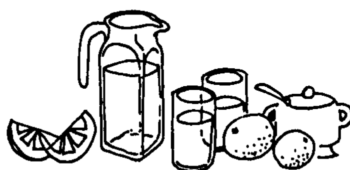
**شرط اول درست‌کردن کفیر داشتن قارچ سفید رنگی است که فقط در شیر زنده می‌ماند و عاملِ تغییر دهندهٔ شیر است. به‌دست آوردن قارچِ کفیر آن قدرکه به نظر می‌آید دشوار نیست؛ این قارچ در شیر به سرعت رشد می‌کند و پس از سه چهار هفته حجم آن دو برابر می‌شود؛ کسانی که از این قارچ دارند می‌توانند هر ماه قدری از آن را به جای آن که دور بیندازند میان دوستانِ خود تقسیم کنند. بنابرین راه به دست آوردن قارچِ کفیر پیدا کردن یکی از این کسان است، و این کسان در جامعهٔ ما پیدا می‌شوند.**

**برای درست کردن ۱ لیتر کفیر، ۳-۴ گردو قارچ کفیر زنده را درظرف بلوری یا چینی شسته و خشک کرده‌ای می‌گذاریم و ۱ لیتر شیر خامه گرفتهٔ سرد روی آن می‌ریزیم، سپس درِ ظرف را محکم می‌بندیم و آن را در جای تاریکی که گرمای آن حدود ۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد باشد می‌خوابانیم. قارچ کفیر در حرارت زیر ۲۰ درجه و در نور زیاد از فعالیت می‌افتد.**

**کفیر را می‌توان به مدت ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۶ و ۴۸ ساعت خواباند؛ به این ترتیب ۵ درجه کفیر به دست می‌آید، که اهل فن خواص متفاوتی برای آن‌ها ذکر می‌کنند. اگر زمان خواباندن از ۴۸ ساعت بیشتر شود مقداری قارچ در شیر شناور می‌شود که قابل مصرف نیست.**

**قارچِ کفیر را باید همیشه در شیر نگه داشت، وگرنه می‌میرد. هفته‌ای یک بار باید قارچ و ظرف آن را با آب ولرم بشوییم و باز شیر تازه روی قارچ بریزیم. کفیر آماده را باید صاف کنیم و در یخچال نگه داریم. برای صاف کردن کفیر یا بریدن قارچِ آن نباید وسایل فلزی به کار بریم.**





# فصل بیست و هفتم: **شربت**

شربت محلول شکر است که میوه‌ای یا آب میوه‌ای یا مادهٔ خوش‌عطر و مزهٔ دیگری در آن پخته می‌شود، یا به آن اضافه می‌شود، و مقداری از آن را برای نوشیدن رقیق می‌کنیم. پایهٔ همهٔ شربت‌ها شیرهٔ شکر (یا به اصطلاح قدیم‌تر شربت قند) است که قنادها آن را *بار* می‌نامند. در پختن شربت شکر به چند نکته باید توجه کنیم.

گوشت همهٔ میوه‌ها حاوی ماده‌ای است به نام *سلولُز*. این ماده هرگاه در آب پخته شود ذرات آن در آب شناور می‌شوند و مقداری از این ذرات شناور می‌مانند. در نتیجه شربت ما هرگز کاملاً زلال یا «بلوری» نخواهد شد. این هیچ اشکالی ندارد، و در واقع این حالت تاری مختصر یا «ابری» بودن جزو خصلت شربت‌های ایرانی است. (در امریکا برای «ابری» کردن بعضی نوشیدنی‌های زلال اندکی سفیدهٔ تخم مرغِ زده به آن‌ها اضافه می‌کنند!) اما اگر بخواهیم شربتِ ما مطلقا بلوری باشد، باید نخست آب میوه را بگذاریم ته نشین شود، سپس روی بلوری آن را بگیریم و در شربت بریزیم؛ یا آن که میوه را آن قدر در شربت نجوشانیم که ذرات سلولُز آن در شربت شناور شوند (← دستور پختن *مربای آلبالو*، صفحهٔ ۱۶۸۴).

شربت شکر را اگر زیاد غلیظ بگیریم ممکن است پس از سرد شدن شکرک ببندد. برای جلوگیری از شکرک بستن می‌توان اندکی مادهٔ ترش (جوهر لیمو، آب لیمو، یا کرم تاتار) به شربت اضافه کرد، اما اگر شربت را به اندازهٔ کافی رقیق بگیریم این کار لازم نیست.

هرگاه شربت را با آب میوه یا مایع دیگری ــ مانند سرکه ــ درست می‌کنیم، باید به اندازهٔ حجم آن مایع از آبِ شربت کم کنیم (مثلاً اگر یک پیمانه سرکه می‌ریزیم باید یک پیمانه از آب برداریم).

◄ در بسیاری از شربت‌ها مانند آب لیمو، به جای آب می‌توانیم آب گازدار (سودا) بریزیم. شربت آب لیمو و افشرهٔ پرتقال و افشرهٔ گریپ‌فروت با سودا توصیه می‌شود.

## شیرهٔ شکر



۶ پیمانه شکر را با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر کاملاً حل

شود و چند جوش بزند. قوام آوردن شیرهٔ شکر لازم نیست، چون که شیرهٔ قوام آمده دیر در آب حل می‌شود.

◂ دیگ پختن شیرهٔ شکر بهتر است از مس سفید کرده یا فولاد زنگ نزن یا لعابی باشد.

◂ اگر همیشه مقداری شیرهٔ شکر در خانه داشته باشید، می‌توانید با اضافه کردن یکی از عرقیات یا آب لیمو از آن شربت درست کنید.

## صاف کردن شیرهٔ شکر



از آنجا که شکر یا آب‌میوه گاهی ناخالصی‌هایی دارد که در شیره یا شربت شناور می‌شوند، غالباً لازم است شیره یا شربت را صاف کنیم. برای این کار سفیدهٔ یک تخم‌مرغ را با یک لیوان شربتِ خنک خوب مخلوط کنید و پیش از جوشاندن شربت در آن بریزید و خوب هم بزنید. پس از جوشاندن یک پارچهٔ متقال در صافی سیمی پهن کنید و شربت را از آن بگذرانید.

## خاکشیر یخمال



نیم پیمانه خاکشیر پاک کرده و ریگ‌شور کرده را در یک پارچ بریزید، سپس ۱ پیمانه شیرهٔ شکر (← صفحهٔ ۴۵۶) و ۱ لیتر آب همراه با یخ به آن اضافه کنید. پیش از ریختن در لیوان و پیش از نوشیدن هم‌بزنید تا خاکشیر ته نشین شده باز در آب شناور شود.

## برف و شیره



در فصل برف نوعی پالوده از برف پاکیزه و شیرهٔ انگور می‌توان درست کرد. برف را باید در روز دوم یا سوم بارش پیوستهٔ برف برداشت تا آلودگی هوا در آن نباشد. برف را در بادیه بریزید و شیره را روی آن بدهید و هم بزنید؛ یا در هر پیاله یک مشت برف بریزید و چند قاشق شیره روی آن بدهید.

◂ امروزه مراجع بهداشتی برف و شیره را به سبب آلودگی برف که ناشی از آلودگی هواست اصولاً توصیه نمی‌کنند.

## سرکه شیره



سرکه شیره را از روی دستور سکنجبین (← صفحهٔ ۴۵۹) درست کنید، جز این که به جای شکر و آب شیرهٔ انگور به‌کار می‌برید.

## سرکه شیره خیار



خیار پوست گرفته و رنده شده یا ساطوری را با یخ و کمی آب در سرکه شیره (← صفحهٔ ۴۵۷) بریزید و هم بزنید.

## شربت تخم شربتی



تخم شربتی ریگ شور شده را در آب بخیسانید تا لعاب بدهد، سپس با شربت شکر و یخ در لیوان بریزید و هنگام نوشیدن هم بزنید تا تخم شربتی شناور شود.

◄ به این شربت می‌توانید کمی گلاب یا عرق نسترن یا هر عرق دیگری که بخواهید اضافه کنید.

## شربت تمر گجرات



*تمرگجرات* را مانند چای دم کنید، صاف کنید و بگذارید خنک شود، سپس کمی شکر در آن حل کنید و با یخ در لیوان بریزید.

## شربت تمرهندی



شیرهٔ تمرهندی را با کمی شکر در آب فراوان حل کنید و با یخ در لیوان بریزید.

## شربت ریواس



یک کیلو ریواس را پاک کنید، بشویید و با یک لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم نیم ساعت بپزید. سپس آب را صاف کنید و با دو کیلو شکر باز روی آتش بگذارید و بپزید تا شربت قوام بیاید. در شیشه بریزید و انبار کنید.

◄ اگر شربت ریواس را زود مصرف می‌کنید قوام آوردن آن لازم نیست؛ کافی است شکر در آبِ ریواس حل شود.

## شربت زعفران



شربت زعفران شربت خوش عطر و خوش رنگی است که در برخی از نواحی ایران، از جمله خراسان، رایج است. این شربت در واقع نیازی به دستور تهیه ندارد؛ کافی است اندکی زعفران

ساییده را در کمی آب داغ حل کنید، با شیرهٔ شکر (← صفحهٔ ۴۵۶) در آب بریزید و با یخ بنوشید. رنگ شربت طبعاً به مقدار زعفران و شیرینی آن به مقدار شکر بستگی دارد.

## سکنجبین



۱ لیتر آب روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، ۲ کیلو شکر در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. سپس ۲–۳ پیمانه سرکهٔ انگور اضافه کنید، یک دستهٔ کوچک نعنای تازهٔ شسته در دیگ شربت بگذارید و ۱۰–۱۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و صاف کنید. برای نوشیدن، سکنجبین را با آب و یخ در لیوان بریزید و هم بزنید.

◄ اگر شربت را به‌مدت طولانی نگه می‌دارید آن را قوام بیاورید (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها)، وگرنه قوام آوردن شربت لازم نیست.

## سکنجبین خیار



خیار قلمی پوست گرفته و رندیده یا ساطوری را با یخ در شربت سکنجبین (بالا) بریزید و هم بزنید.

## شربت آب لیمو

۳–۴ لیوان



| | |
|---|---|
| ۴–۵ | لیمو |
| ۴ قاشق | شیرهٔ شکر (← ۴۵۶) |

▼ شربت آب لیمو در واقع نوعی افشرهٔ رقیق است، چون که با آب لیموی تازه درست می‌شود. لیمو دو جور است: یکی لیموی درشت، که تخم مرغی شکل است و پوست کلفت و زرد رنگی دارد. این لیمو برای پای غذا مناسب است، ولی آب آن چندان عطری ندارد و برای شربت خوب نیست. دوم لیموی گرد و کوچکی که به نام «لیموی شیرازی» معروف است و پوست آن در اول فصل سبز رنگ است و رفته‌رفته زرد کم رنگ می‌شود. آب این لیمو خوش عطر است و شربت آن گوارا می‌شود. آب لیموی شیرازی را می‌توان در شیشه نگه داشت، ولی تازهٔ آن عطر و لطف دیگری دارد.

---

آب لیمو را بگیرید و سعی کنید مقداری از گوشت لیمو در آب آن شناور شود. (تخم لیمو البته باید گرفته شود.) ۲ پیمانه آب را با آب لیمو و شیرهٔ شکر در ظرفی بریزید و مخلوط کنید. لیوان‌ها را پر از یخ کنید و شربت را روی یخ بریزید.

◄ به‌جای شیرهٔ شکر می‌توانید به همان اندازه شکر خشک به کار ببرید، ولی توجه داشته

باشید که شکر را در آب ساده حل کنید و آب لیمو را سپس به آن بزنید، چون که شکر در آب لیمو مشکل حل می‌شود.

◄ اگر اهل آرایش شربت هستید، می‌توانید در هر لیوان یک برش نازک لیمو بیندازید.

## شربت آلبالو



۱ کیلو **آلبالو**
۲ کیلو **شکر**

▼ شربت آلبالو را اگر با آلبالوی اول فصل که هنوز خیلی رسیده نیست درست کنیم رنگ آن سرخ تند می‌شود و مزه‌اش قدری ترش خواهد بود. با آلبالوی رسیده، رنگ شربت آلبالویی پخته و ترشی آن کمتر خواهد بود. اگر دُم آلبالو را نگیریم شربت ما عطر دُم آلبالو را جذب می‌کند، ولی پس از چند ماه رنگ آن به رنگ چای مایل می‌شود.

**روش ۱.** آلبالو را بشویید و دُم و هستهٔ آن را بگیرید. نیمی از شکر را روی آلبالو بپاشید، چنگ بزنید و بگذارید شب بماند. اول صبح ۱ لیتر آب را گرم کنید و همین که به جوش آمد آتش را خاموش کنید تا از جوش بیفتد، سپس بردارید و روی آلبالو بریزید. نزدیک ظهر شربت را از پارچه و صافی بگذرانید و تفاله را فشار دهید تا آب آن گرفته شود. آنگاه شربت را بگذارید ته نشین شود، سپس صافِ آن را در دیگ بریزید، نیمهٔ دوم شکر را اضافه کنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید و بگذارید چند جوش بزند. اگر لازم باشد با سفیدهٔ تخم مرغ صاف کنید (← صفحهٔ ۴۵۷).

**روش ۲.** شکر را در آب بریزید و بگذارید چند جوش بزند؛ اگر لازم باشد صاف کنید. آلبالو را دُم بگیرید، بشویید، در یک کیسهٔ ململ ببندید و بگذارید در شربت چند جوش بزند. وقتی که شربت به اندازهٔ دل‌خواه رنگ و مزه گرفت، کیسهٔ آلبالو را از دیگ بیرون بیاورید.

◄ به شربت آلبالو غالباً وانیل می‌زنند؛ ولی اگر از نگارنده می‌شنوید اول شربت را بدونِ وانیل درست کنید و یک لیوان آن را با آب و یخ بنوشید. اگر عطر خود آلبالو به نظرتان کافی نیامد یک‌خروار وانیل به آن اضافه کنید.

◄◄ **مربای آلبالو (بازیافته):** از آلبالوی باقی‌مانده در شربت آلبالو می‌توانید مربای آلبالو درست کنید (← مربای آلبالو، صفحهٔ ۱۶۸۴).

## شربت انار



۶ پیمانه **آب انار ملس**

۲ کیلو **شکر**

---

**آب انار را در ظرفی بریزید و شب بگذارید تا دُرد آن تَه نشین شود. سپس آب انار زلال را با شکر در دیگ مس سفید کرده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن بریزید و بجوشانید تا شربت قوام بیاید. در شیشه بریزید و انبار کنید. هنگام نوشیدن، با آب و یخ در پارچ بریزید و هم بزنید.**

**◄ لیوان شربت را می‌توانید با ۱-۲ برگ نعنا یا ۱ برش نازک لیمو آرایش کنید.**

## شربت بادام



---

نیم کیلو **بادام، مقشّر**
۱۵۰ گرم **بادام کوهی تلخ، مقشّر**
۱ کیلو **شکر**
نیم پیمانه **عرق بهار نارنج**

---

▲ این شربتی است فرانسوی به نام ***اورژا*** (orgeat)، خوش عطر و اندکی تلخ مزه، که دستور آن نخستین بار در کتاب ***طبخ ایرانی و فرنگی*** تألیف مسیو ریشارخان مؤدب‌الملک آمده است. نگارنده نمی‌داند که از زمان مسیو ریشارخان تاکنون چند بار این شربت در ایران درست شده است، ولی می‌داند که هرگاه درست شود نوشیدنی بسیار مطبوعی است.

منظور از بادام کوهی همان چیزی است که شیرین کرده و نمک سود آن را در شیراز **بخورک**، و درخوزستان ***باسورَک*** می‌نامند («باسورک» کلمهٔ لری است، به معنای بادام شور). این بادام ریز و تلخ که عطر بسیار گیرایی دارد در کوه‌های فارس و لرستان فراوان است و شیرین کردهٔ آن در شهرهای فارس و لرستان و خوزستان به فروش می‌رسد. تلخ آن را در همان شهرها می‌توان خرید.

فرانسوی‌ها این شربت را با بادام تلخ رسمی درست می‌کنند، ولی اگر بادام کوهی فارس یا لرستان در آن به کار رود عطر آن بسیار بهتر خواهد بود. البته به جای بادام کوهی چند قطره اسانسِ بادام تلخ هم می‌توان به کار برد و از سفر لرستان گذشت.

---

**بادام را با اندکی آب سرد بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) و در دیگ بریزید. ۴-۵ پیمانه آب داغِ (از جوش افتاده) کم‌کم روی بادام بریزید و هم بزنید. بگذارید خنک شود. آنگاه آب بادام را از پارچهٔ متقال بگذرانید و پارچه را بچلانید تا شیرهٔ بادام گرفته شود.**

**شکر را از روی دستور شیرهٔ شکر (← صفحهٔ ۴۵۶) در آب حل کنید و قوام بیاورید. شیرهٔ بادام را اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید. همین که شیره کف کرد و بالا آمد بردارید، عرقِ بهار نارنج را اضافه کنید و هم بزنید. اگر بخواهید شربت را نگاه دارید آن را داغ در شیشه بریزید و**

انبار کنید. هنگام نوشیدن، شربت را با یخ و آب در پارچ بریزید و هم بزنید.
◂ لیوان شربت را می‌توانید با ۱-۲ برگ نعنا یا ۱ برش نازک لیمو آرایش کنید.

## شربت به‌لیمو



۲ کیلو به
۲ کیلو شکر
۴ لیموی شیرازی

بِه را بشویید، تخم بگیرید و رنده کنید، یا خرد کنید و چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. نیمی از شکر را روی بِه بپاشید و بگذارید شب بماند. اولِ صبح ۱ لیتر آب را به جوش بیاورید و سپس آتش را خاموش کنید تا از جوش بیفتد، آنگاه روی بِه بریزید. نزدیک ظهر شربت را از ململ و صافی بگذرانید و تفاله را فشار دهید تا آب آن گرفته شود. نیمهٔ دوم شکر را به شربت اضافه کنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید و بگذارید چند جوش بزند. آنگاه آبِ لیمو را بگیرید، در شربت بریزید و پس از دو سه جوش بردارید.
◂ اگر بخواهید شربت زلال باشد، پس از جدا کردن تفاله شربت را بگذارید تَه نشین شود و صافِ آن را بپزید.
◂ به‌جای رندیدن و خواباندن بِه می‌توان آب آن را با دستگاه آب میوه‌گیری گرفت و به کار برد.
◂◂ مارمالادِ بِه: با باقی‌ماندهٔ شربت به‌لیمو می‌توان نوعی مارمالاد بِه درست کرد (← *مربای بِه*، صفحهٔ ۱۶۸۷).

## شربت تمشک، توت فرنگی، شاه‌توت



۱ کیلو تمشک
۲ کیلو شکر

شکر را در ۴ پیمانه آب بجوشانید و اگر لازم باشد صاف کنید. میوه را در کیسه بریزید، درِ کیسه را گره‌بزنید و در شربت بگذارید تا چند جوش بزند. وقتی‌که شربت رنگ و مزهٔ دل‌خواه را گرفت کیسه را از شربت بیرون بیاورید. بردارید و بگذارید خنک شود.
◂ این شربت‌ها را به روش ۱ شربت آلبالو هم (← صفحهٔ ۴۶۰) می‌توان درست کرد.
◂ شربت شاه‌توت را با آب شاه‌توت هم می‌توان درست کرد. آب شاه‌توت را در دیگ

**به جوش بیاورید، شکر به آن اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. اگر بخواهید این شربت را انبار کنید باید آن را قوام بیاورید.**

## شربت چغندر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **چغندر خونی یا فرنگی** |
| ۱ کیلو | **چغندر رسمی** |
| ۲-۳ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **سرکهٔ سفید** |

**چغندر را پوست بگیرید، ورقه ورقه کنید و با ۲ لیتر آب و سرکهٔ سفید در دیگ بریزید و روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید، سپس شکر را اضافه کنید؛ پس از ۱۰-۱۲ دقیقه بردارید و بگذارید خنک شود. آب چغندر را صاف کنید و در یخچال نگه دارید.**

- **شربت چغندر را با یخ در لیوان بریزید. لیوان را می‌توانید با یک شاخه نعنای تازه یا یک برشِ لیمو آرایش کنید.**
- **این شربت را بدون شکر هم می‌توان درست کرد.**
- **خودِ چغندر پخته را می‌توانید ترشی بیندازید، در سالاد به‌کار برید یا پای خوراک بگذارید.**

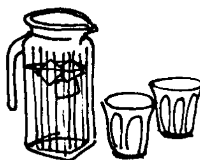
## شربت زردآلو (سرخ‌پوستان جنوب امریکا)

۸-۱۰ لیوان



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **برگهٔ زردآلو،** شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عسل** |
| اندکی | **زعفران،** ساییده |

**زردآلو را با ۱ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید. سپس با آب از صافی بگذرانید، یا در مخلوط‌کن بگردانید و صاف کنید. در پارچ بریزید.**
**عسل را با زعفران و ۱ لیتر دیگر آب به آب زردآلو اضافه کنید و هم بزنید. با یخ در لیوان بریزید.**





# فصل بیست و هشتم: **شیر و میوه**

منظور از شیرومیوه نوعی نوشیدنی است که در امریکا اختراع شده و خود امریکایی‌ها آن را milk shake می‌نامند، یعنی شیری که آن را با مادهٔ دیگری آمیخته و لت زده‌اند. (این ماده در بیشتر مواد نوعی میوه یا آب میوه است، ولی ممکن است قهوه یا کاکائو هم باشد.)

این نوشیدنی با گرداندن مقداری شیر تازه و میوه یا آبِ میوه در کاسهٔ مخلوط‌کن برقی درست می‌شود، وگاهی کمی شکر یا بستنی هم به آن اضافه می‌کنند. میوه ممکن است یک رنگ یا چند رنگ باشد.

باید توجه داشته باشیم که بیشتر میوه‌ها مقداری ترشی دارند، و ترشی اگر به شیر گرم یا ولرم اضافه شود شیر را می‌بُرَد. از این رو شیری که با گوشت یا آب میوه آمیخته می‌شود باید قبلاً سرد شده باشد.

## شیر و بادام



۳-۴ لیوان

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شیر سرد** |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۴ قاشق | **شکر یا عسل** |
| ۲ قاشق م | **گلاب** |
| ۴ دانه | **هل** |

بادام را با تخم هل و نیم پیمانه آب یا شیر در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید تا خمیر شود. (ممکن است لازم شود با کاردک لاستیکی خمیر بادام را از دیوارهٔ کاسه بتراشید و باز بگردانید تا خمیر صاف شود.) شیر و شکر و گلاب را به بادام اضافه کنید و باز چند ثانیه بگردانید. آنگاه در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در لیوان بریزید.

◄ این نوشیدنی را البته با یخ هم می‌توان در لیوان ریخت، ولی سرد بدون یخ بهتر است.

## شیر و پرتقال

۵-۶ لیوان



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شیر سرد** |
| ۱ | **پرتقال**، پوست گرفته، پرپر |
| ۱-۲ قاشق | **شکر یا عسل** |
| ۲ لیوان | **بستنی ساده** |
| ۳ قاشق م | **پسته**، کوبیده |
| | **پوست پرتقال**، ساطوری |
| | **یخ کوبیده** |

**شیر را با شکر و یک لیوان بستنی چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. پرده‌های پرهای پرتقال را هم بگیرید، گوشت پرتقال را روی تخته با کارد ریش‌ریش کنید، به شیر اضافه کنید و هم بزنید. لیوان دوم بستنی را با خرده یخ در لیوان‌ها تقسیم کنید و شیر و پرتقال را در لیوان‌ها بریزید. روی لیوان‌ها را با مغز پسته و اندکی پوست پرتقال رندیده آرایش کنید.**

**◄◄ شیر و آناناس: در این نوشیدنی می‌توانید به جای پرتقال کمپوت آناناس به کار برید.**

## شیر و سیب

۳ لیوان



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شیر سرد** |
| ۱ | **سیب سبز درشت**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱-۲ قاشق | **شکر یا عسل** |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| | **یخ** |

**سیب را در مخلوط‌کن بیندازید. نیمی از شیر را به آن اضافه کنید و چند ثانیه بگردانید تا سیب خمیر شود. سپس شکر و باقی شیر را اضافه کنید و باز چند ثانیه بگردانید. آنگاه با یخ در لیوان بریزید و روی لیوان یک گرد دارچین بپاشید.**

## شیر و شاه‌توت

۳ لیوان



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شیر سرد** |
| نیم پیمانه | **آب شاه‌توت** |

۱ قاشق **شکر یا عسل**
**یخ**

---

**همهٔ مواد را با هم مخلوط کنید و هم بزنید و با یخ در لیوان بریزید.**

## شیر و موز

۴-۵ لیوان



۲ پیمانه **شیر سرد**
۱ **موز رسیده**
۱ لیوان **بستنی ساده**
**یخ**

---

**موز را حلقه حلقه کنید و در مخلوط‌کن برقی یا چرخ هرکاره بیندازید. شیر و بستنی را به آن اضافه کنید و چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. آنگاه با یخ در لیوان بریزید.**

**◂ به جای بستنی می‌توان ۲-۳ قاشق شکر به کار برد و مقدار شیر را کمی اضافه کرد.**

**◂◂ شیر و نارگیل: ۱ پیمانه شیر را با ۱-۲ قاشق برادهٔ نارگیل و ۱-۲ قاشق شکر در مخلوط‌کنِ برقی بریزید و چند ثانیه بگردانید، سپس با یخ در لیوان بریزید.**

**◂◂ شیر و هویج: شیر و آب هویج را به مقدار برابر با هم مخلوط کنید و با یخ در لیوان بریزید.**

**◂◂ شیر و کیوی: ۱-۲ کیوی را با ۱-۲ قاشق شکر در مخلوط‌کن برقی بگردانید تا آب شود، سپس با ۱ پیمانه شیر مخلوط کنید و با یخ در لیوان بریزید.**

## معجون

۲ لیوان بزرگ



۱ پیمانه **شیر سرد**
۱ لیوان **بستنی ساده**
۱ قاشق **گرد شکر یا عسل**
۱ **موز رسیده**
۲ پر **کمپوت هلو**
۱ قاشق **بادام مقشّر**، نیم‌کوب
۱ قاشق **مغز پسته**، نیم‌کوب
۱ قاشق **مربای آلبالو**

---

▼ این نوشیدنی که به خوردنی بیشتر شباهت دارد در اصل همان شیر و موز بوده است و در خیابان‌های تهران به این صورت در آمده. شاگردان مدرسه به آن علاقهٔ زیادی نشان می‌دهند و به دردِ آن‌ها هم می‌خورد، ولی نگارنده آن را به آدم‌های جاسنگین توصیه نمی‌کند.

**شیر و موز و شکر یا عسل را چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. بستنی را در لیوان‌ها تقسیم کنید و در هر لیوان یک پَرکمپوت هلو بیندازید. شیر و موز را در لیوان‌ها بریزید. روی لیوان‌ها را با مربای آلبالو و مغز بادام و پسته آرایش کنید.**

## شیر و تخم مرغ



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **شیر سرد** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **شکر** یا **عسل** |
| ۱ قاشق م | **مغز پسته**، کوبیده |
| اندکی | **گرد دارچین**، ساییده |
| | **یخ** |

▼ البته جای **شیر و تخم مرغ** در فصل شیر و میوه نیست، ولی خوانندگان تصدیق خواهند کرد که برای این نوشیدنی نمی‌توان فصل جداگانه‌ای باز کرد.

**سه مادهٔ اول را با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا شکر حل شود، یا چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. آنگاه با یخ در لیوان بریزید و با گرد دارچین و مغز پسته آرایش کنید.**

## شیر و شهد



۵-۶ لیوان

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **شربت** |
| | **یخ** |

▼ این نوشیدنی سرد را با شیر و شربتِ میوه‌هایی مانند آلبالو، شاه‌توت، توت‌فرنگی، تمشک، و زرشک می‌توان درست کرد. به جای شربت، عسل و شهد مربای به و آلبالو و مانند این‌ها هم می‌توان به کار برد.

شیر و شربت را در ظرفی بریزید و هم بزنید، یا چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. آنگاه با یخ در لیوان بریزید.

◂◂ **شیر و عسل:** نوعی شیر و شهد است که از ترکیب شیر و عسل درست می‌شود و می‌توان آن را داغ یا سرد نوشید.

◂◂ **شیر و مالت:** یک قاشق مالت گندم یا جو در یک لیوان شیر داغ بریزید و هم بزنید. به این شیر می‌توان اندکی عسل یا شکر هم اضافه کرد.

## شیر و نعنا



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **شیر سرد** |
| نیم پیمانه | **بستنی سفید** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۳-۲ قطره | **رنگ سبز غذایی** |
| ۳-۲ دانه | **گیلاس یا آلبالوی مربایی** |
| ۶-۵ برگ | **نعنای تازه** |
| ۲-۱ قطره | **اسانس نعنا** |

شیر و شکر و اسانس نعنا و رنگ را در کاسهٔ مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا کف کند. در لیوان بریزید و بستنی را با قاشق روی آن بگذارید. لیوان را با شاخهٔ نعنا و گیلاس یا آلبالوی مربایی آرایش کنید.



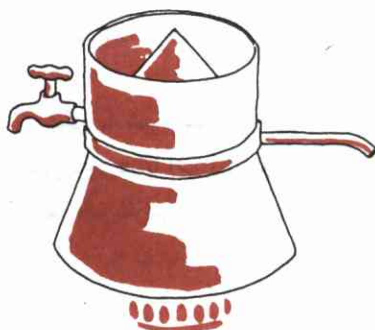


# فصل بیست و نهم: **شربت عرق‌های گیاهی**

آنچه اصطلاحاً *عرقیات* نامیده می‌شود عرق گیاهان معینی است که به صورت شربت سرد برای رفع تشنگی در هوای گرم یا برای فواید دارویی که مردم برای آن‌ها قایل هستند نوشیده می‌شوند. به این شربت‌ها گاهی کمی تخم شربتی هم اضافه می‌کنند. مصرف دارویی عرقیات طبعاً باید با دستور پزشک باشد، ولی برای درست کردن شربت آن‌ها کافی است که برای هر لیوان ۲-۳ قاشق شیرهٔ شکر (یا خود شکر) را در آب حل کنیم و چند قاشق از عرقی که دوست می‌داریم در آن بریزیم و با یخ بنوشیم.

عرق گیاهان معطر را معمولاً آماده می‌خریم، ولی تهیهٔ آن در خانه هم عملی است، به شرطِ آن‌که قبلاً سری به شهر کرمان زده باشیم؛ چون در بازار کرمان دستگاه خانگی ساده‌ای به نام گلاب‌گیر برای گرفتن گلاب و سایر عرق‌های معطر عرضه می‌شود که می‌توانیم آشپزخانهٔ خود را با آن مجهز کنیم. این دستگاه از یک دیگ دوطبقه تشکیل شده است. گیاه معطر را می‌شوییم، با آب فراوان در دیگ زیر می‌ریزیم و روی آتش به جوش می‌آوریم. ظرف طبقهٔ روی دیگ را از آب سرد پر می‌کنیم. با جوشیدن گیاه در دیگ زیر، بخارِ آن بر اثر تماس با سطح سردِ طبقهٔ بالا تقطیر می‌شود و از مجرای ناودان مانندی بیرون می‌ریزد. آب سردِ طبقهٔ بالا را باید پس از گرم شدن تجدید کرد.

متداول‌ترین شربت‌های عرق گیاهی از این قرارند:



- شربت عرق اُترُج (ترنج)؛ از پوست تُرنج.
- شربت عرق بهار نارنج؛ از شکوفهٔ نارنج.
- شربت عرق بید مشک؛ از گل درخت بیدمشک.
- شربت عرق نسترن؛ از گل درختچهٔ نسترن.
- شربت عرق تارونه (← صفحهٔ ۴۷۰).
- شربت عرق نعنا؛ از برگ نعنا.
- شربت گلاب؛ از گلبرگ گل گلاب.

## شربت عرق تارونه



**آنچه در شیراز *تارونه* نامیده می‌شود و از عرق آن شربت درست می‌کنند در خوزستان *تاره* نام دارد. تاره نام جلد چوبی خوش‌عطری است، به شکل ماهی کشیده، که در فصل بهار از سر نخلِ خرما می‌روید و خوشهٔ نورس نر یَا مادهٔ خرما درون آن خوابیده است. این جلد سپس باز می‌شود و شاخه‌های خرما از توی آن بیرون می‌آیند.**

**چنان که می‌دانیم، نخل خرما نر و ماده دارد و بریدن تارهٔ نخل ماده به معنای از میان بردنِ میوهٔ آن است. اما تارهٔ نخل نر برای بارور کردن نخل ماده به کار می‌آید، و با یک تارهٔ رسیدهٔ نر می‌توان ده‌ها نخل ماده را بارور کرد. از این روست که بیشتر تاره‌های نخل نر را می‌توان پیش از رسیدن برید و از آن‌ها عرق گرفت. شاخه‌های سفید و لطیف درون این تاره هم خوردنی است و می‌توان آن را مانند *پنیر نخل* (← صفحهٔ ۴۸۷) در سالاد به کار برد.**

## شربت گلاب و تخم شربتی



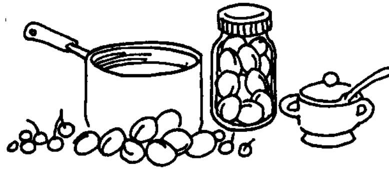
| | |
|---|---|
| یک چهارم پیمانه | **گلاب** |
| ۱ قاشق چ | **تخم شربتی**، خیسانده |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** یا **شیرهٔ شکر** (← ۴۵۶) |
| | **یخ** |

▼ در بسیاری از نقاط ایران، به ویژه در شهرهای حاشیهٔ کویر و آذربایجان و فارس، تیرهٔ خاصی از گل سرخ به دست می‌آید که عرق آن گلاب نامیده می‌شود، و به همین جهت خود آن گل را هم گل گلاب می‌نامند. این گل در بعضی سرزمین‌های دیگر هم می‌روید و از آن گلاب می‌گیرند، ولی گلاب ایران چیز دیگری است؛ این را عموم کسانی که خارج از ایران کوشیده‌اند گلاب به دست بیاورند به خوبی می‌دانند.

رایج‌ترین عرق گیاهی در ایران شربت گلاب است، و ما دستور آن را، با همهٔ سادگی‌اش، به عنوانِ نمونهٔ شربت عرق گیاهی در زیر می‌آوریم.

---

**شکر یا شیرهٔ شکر را در یک لیوان سرخالی آب حل کنید. تخم شربتی خیسانده را در صافی سیمی بریزید تا آب آن برود، سپس با گلاب به محلول شکر اضافه کنید و هم بزنید. با یخ بنوشید.**
**◄ تخم شربتی را می‌توان حذف کرد.**



# فصل سی‌ام: **افشره، خوشاب**

*افشره* یا *آبِ* میوه آبی است که از فشردن یا پالودن میوهٔ آب‌دار به دست می‌آید و آن را می‌توان ساده یا مخلوط، با شکر و یخ یا بدون این‌ها نوشید. در هر صورت اگر وسیلهٔ گرفتن آب میوه داشته باشید افشره نیازی به دستور تهیه ندارد؛ شاید به جز مخلوط کردن آب بعضی میوه‌ها که به طور عادی ممکن است انسان به صرافت آن نیفتد.

آب بعضی تره‌بار، مانند گوجه فرنگی و هویج، هم در واقع نوعی افشره است، گو این که نوشیدنِ این نوع افشره در فرهنگ ما سابقهٔ دیرینی ندارد.

## افشرهٔ انار



آب انار را با یخ وکمی شربت شکر یا بدون آن در لیوان بریزید و هم بزنید.

◄ به این شربت می‌توان اندکی گلپر ساییده اضافه کرد.

## افشرهٔ پرتقال و توت فرنگی



۶-۸ لیوان

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۱ کیلو | **توت فرنگی** |
| یک و نیم پیمانه | **گَرد شکر** |
| ۵ | **لیمو** |
| | **یخ** |

کلاهک توت فرنگی را بگیرید، سپس توت را آب بکشید؛ چند دانه توت را کنار بگذارید و باقی را خوب له کنید، یا چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید. نیمی از گرد شکر را روی توت له کرده بریزید و بگذارید یک ساعت بماند. سپس لیمو را آب بگیرید و با آب پرتقال و ۷ پیمانه آب سرد

و باقی ماندهٔ گرد شکر به توت له‌کرده اضافه کنید و هم بزنید.

در هر لیوان چند تکه یخ و یکی دو دانه توت فرنگی درسته بیندازید و افشره را روی آن بریزید.

◂ از آنجا که در فصل توت فرنگی آب پرتقال تازه به‌دست نمی‌آید، این افشره را با کنسرو آب پرتقال یا آب پرتقال غلیظ شده درست می‌کنند.

◂◂ افشرهٔ پرتقال و شاه‌توت: به جای توت فرنگی شاه‌توت هم می‌توان به کار برد، ولی به جهت رنگ قوی شاه‌توت مقدار آن باید کمتر باشد.

## افشرهٔ انگور



آب انگور شیرین را از صافی بگذرانید، بگذارید تا لرد آن تَه‌نشین شود، و صاف آن را بگیرید. آب انگور صاف را در لیوان روی یخ بریزید.

افشرهٔ انگور شاهانی قرمز خوش‌رنگ می‌شود، ولی باید دانست که رنگ این انگور در پوست آن است. برای به دست آوردن افشرهٔ قرمز رنگ باید آب انگور شاهانی را با پوست ۲-۳ روز در یخچال نگه دارید تا رنگ آن در آب حل شود، سپس صاف کنید.

## افشرهٔ گوجه فرنگی

۱- ۲ لیوان



| | |
|---|---|
| ۴ | گوجه فرنگی رسیده |
| اندکی | نمک و فلفل |
| اندکی | یخ‌کوبیده |

برای گرفتن آب گوجه فرنگی آن را رنده کنید، یا چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید، سپس از صافی بگذرانید. (با آب میوه‌گیری هم البته می‌توان آب گوجه فرنگی را گرفت.) نمک و فلفل به افشره بزنید و با یخ در لیوان بریزید.

## افشرهٔ گریپ‌فروت و گوجه فرنگی

۳-۴ لیوان



| | |
|---|---|
| ۱ | گریپ فروت |
| ۱ پیمانه | آب گوجه فرنگی |
| ۱ | لیمو |
| ۲ قاشق | گَرد شکر |

۲ شاخه **برگ نازک کرفس**
اندکی **نمک**
**یخ**

---

**گریپ فروت و لیمو را آب بگیرید و با گرد شکر و نمک به آب گوجه فرنگی اضافه کنید و هم بزنید. لیوان‌ها را پر از یخ کنید و افشره را روی یخ بریزید و با شاخه‌های نازک کرفس آرایش کنید.**

## افشرهٔ لیموشیرین و گریپ فروت



**آب لیموشیرین و گریپ فروت را به مقدار کمابیش برابر با هم بیامیزید و با یخ در لیوان بریزید.**
**◂◂ افشرهٔ لیموشیرین را با *آب نارنج*، *آب پرتقال* و *آب نارنگی* هم می‌توان درست کرد. مقدار آب نارنج باید یک سوم آب لیموشیرین باشد.**

## افشرهٔ گوجه فرنگی و خیار

۲-۳ لیوان



۱ پیمانه **آب گوجه فرنگی**
۱ **خیار**، پوست گرفته، رندیده
اندکی **فلفل قرمز**
اندکی **فلفل سیاه**
اندکی **نمک**
**یخ کوبیده**

---

**خیار را با باقی مواد در آب گوجه فرنگی بریزید و هم بزنید. لیوان‌ها را پر از خرده یخ کنید و افشره را روی یخ بریزید.**
**◂ این افشره مانند آبی است که تَهِ ظرف سالاد گوجه فرنگی باقی می‌ماند و در هوای گرم گواراست. می‌توانید اندکی سرکه و روغن زیتون هم به آن اضافه کنید.**

## افشرهٔ گوجه فرنگی و لیمو

۲-۳ لیوان



۱ پیمانه **آب گوجه فرنگی**
۱ حلقه **پیاز**، ساطوری

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **جعفری تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲ | **لیمو** |
| اندکی | **فلفل قرمز** |
| اندکی | **فلفل سیاه** |
| اندکی | **نمک** |
| | **یخ** |

لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با پیاز و شکر و جعفری و نمک و فلفل در آب گوجه فرنگی بریزید و هم بزنید. لیوان‌ها را پر از یخ کنید و افشره را روی یخ بریزید.

## افشرهٔ مرکب



۶- ۸ لیوان

| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آب آناناس** |
| ۱ | **گریپ فروت** |
| ۳ | **پرتقال** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۱ پیمانه | **شیرهٔ شکر** (← ۴۵۶) |

پرتقال و لیمو و گریپ فروت را آب بگیرید و با شیرهٔ شکر (بار) به آب آناناس اضافه کنید و هم بزنید تا شیره حل شود. آنگاه لیوان‌ها را پر از یخ کنید و افشره را روی یخ بریزید.

◄ هر لیوان را می‌توانید با یک برش پرتقال یا لیمو، یا یک تکه خوشاب (← صفحهٔ ۴۷۶) و آناناس، آرایش کنید.

## افشرهٔ هندوانه و گلاب



آب هندوانه را با کمی گلاب و شربت شکر، یا بدون آن، بیامیزید و با یخ در لیوان بریزید.

## افشرهٔ شاه‌توت



در فصل شاه‌توت که اوایل تابستان است معمولاً آب شاه‌توت به همراه شاه‌توت عرضه می‌شود. این آب افشرهٔ گوارایی است که می‌توان با یخ نوشید یا آن را با مقداری آب رقیق‌کرد. از آنجا

که رنگ و طعم آب شاه‌توت بسیار قوی است، مقدار آب می‌تواند ۴-۵ برابر آب شاه‌توت باشد. در این صورت باید کمی شکر هم به آن اضافه کنیم.

با گرداندن شاه‌توت در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره نیز می‌توان آب شاه‌توت به دست آورد و به صورت افشره به کار برد. این آب را باید از صافی گذراند تا تفالهٔ شاه‌توت گرفته شود، و سپس چند ساعت در یخچال گذاشت تا لِرد آن تَه‌نشین شود.

◂ به جای آب می‌توانید آب گازدار (سودا) به کار برید.

◂◂ افشرهٔ توت فرنگی: به جای شاه‌توت توت فرنگی به کار برید.

## افشرهٔ انبه



انبه میوهٔ گرمسیری خوش عطر و شیرینی است که تولید آن در مناطق جنوبی کشور ما رو به افزایش است و به احتمال قوی در سال‌های آینده در بازارهای کشور هم عرضه خواهد شد. از این میوه می‌توان افشرهٔ گوارایی تهیه کرد.

پوست انبه را بشکافید و بازکنید سپس گوشت آن را با قاشق از پوست و هسته بتراشید و در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا صاف شود؛ سپس با یخ در لیوان بریزید.

## افشرهٔ طالبی



طالبی را پاره کنید، تخم بگیرید، از پوست جدا کنید، خرد کنید و در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا صاف شود. سپس با یخ در لیوان بریزید. اگر طالبی به اندازهٔ کافی شیرین نباشد هنگامِ گرداندن کمی شکر به آن اضافه کنید.

## آب آلو



آلو بخارای خشک یا خیکی را در آب گرم بخیسانید تا نرم شود، سپس در یخچال بگذارید تا خنک شود. آب را با آلو در لیوان بریزید.

## آب زرشک



زرشک آبی را بشویید و با آب فراوان در دیگ به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و نیم ساعت بجوشانید. سپس صاف کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. با یخ و کمی شیرهٔ شکر (← صفحهٔ ۴۵۶) یا بدون آن در لیوان بریزید.

## آب ناردان

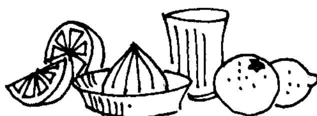


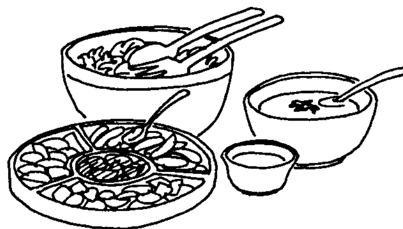
ناردان دانهٔ انار خشک کرده است، که در جاهایی که محصول انار فراوان است در موسم برداشتِ محصول تهیه می‌شود. ناردان بسته به نوعِ انار ممکن است ترش یا شیرین باشد. ناردان ترش را بیشتر برای چاشنی غذا به کار می‌برند. ناردان شیرین را می‌توان خیساند و آب آن را در یخچال سرد کرد، یا روی یخ ریخت، و به عنوان شربت نوشید.

## خوشاب



اگر مقداری برگهٔ انواع خشکبار، مانند انجیر، هلو، زردآلو را در آب فراوان بخیسانیم یا چند دقیقه بجوشانیم و بگذاریم خنک شود، نوعی خوشاب یا کمپوت به دست می‌آید که آب آن را به صورت شربت می‌توان نوشید. اگر مقدار آب را بیشتر بگیریم و کمی شکر هم به آن اضافه کنیم شربت *خوشاب* به دست می‌آید. این شربت را البته با خوشاب میوهٔ تازه هم می‌توان درست کرد.

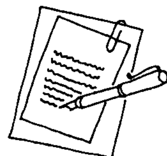




بخش پنجم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# سالاد، چتنی، بورانی



## فصل سی و یکم: **در شناخت سالاد، چتنی، بورانی**

سالاد و چتنی و بورانی غذاهای گیاهی خام یا پخته‌ای هستند که همراه با نوعی مایه (یا سس) با غذای اصلی خورده می‌شوند. در ترکیب این مایه‌ها همیشه اندکی نمک، سرکه، روغن و فلفل وجود دارد که غرض از آن‌ها تحریک اشتها و تغییر ذائقهٔ خورنده است. سالاد در حقیقت صورت فرنگیِ همان سبزی خوردن ایرانی است؛ چتنی و بورانی هم البته از ابداعات آشپزی ایرانی هستند.

### سالاد



کلمهٔ «سالاد» به زبان لاتینی یعنی نمک زده یا نمک‌دار، و در اصل به انواع سبزی‌ها و تره باری اطلاق می‌شده است که در اروپا به صورت نمک سود (که همان «شور» خودمان باشد) می‌خورده‌اند؛ به این ترتیب خیارشور از اسلاف سالاد است. در واقع سالاد سر میز اروپایی نظیرِ سبزی خوردن سر سفرهٔ ایرانی است، و کار آن، گذشته از باز کردن اشتها، عبارت است از تأمینِ سبزینهٔ (کلروفیل) خام، الیاف گیاهی، و ویتامین‌های تازه. همچنین، از آنجا که سالاد غذایی است سبک و پُرحجم، خوردن مقداری سالاد با هر وعده غذا راهی است برای پرهیز از تغذیهٔ سنگین و کالری بیش از اندازه.

سالاد هم مثل سایر امور زندگی تحول پیدا کرده و تنوع موادی که در ترکیب آن به کار می‌رود به جایی رسیده است که بسیاری از انواع سالاد به صورت غذای کاملی در آمده‌اند، چنان که خوردن «غذای اصلی» بعد از یک ظرف از این گونه سالاد، اگر هم مقدور باشد، چیزی جز زیاده روی نیست. بنابرین در انتخاب مواد سالاد باید در نظر داشته باشیم که این سالاد قرار است با چه نوع غذایی خورده شود: اگر غذا به همان سالاد ختم می‌شود، می‌توان آن را با انواع مواد مغذی، مانند مرغ یا ماهی یا کالباس و لوبیا و نخود پخته و لبو و پنیر و غیره «تقویت» کرد؛ اما اگر در کنار سالاد، یا بعد از آن، غذاهایی مانند آش و پلوخورش و کباب و مرغ و مانند این‌ها سر سفره می‌آید، عقل سلیم حکم می‌کند که سالاد به چند پر سبزی و تره بار ساده محدود بماند.

همچنین، باید در نظر داشت که سبزی خوردن ایران در واقع نوعی سالاد است، که بسیار بیش

از سالاد فرنگی با غذای ایرانی، به ویژه پلوخورش، تناسب دارد. به این دلیل است که سر سفره‌ای که سبزی خوردن وجود داشته باشد، معمولاً به سالاد چندان اعتنایی نمی‌شود. بنابرین در بسیاری موارد میان سالاد و سبزی خوردن می‌توان یک کدام را برگزید.

سالاد را اساساً دو جور می‌توان درست کرد: یکی آن که اجزایش را ــ کاهو و گوجه فرنگی و پیاز و خیار و غیره را ــ جدا از هم آماده کنیم و کنار هم در ظرف بچینیم و با یک یا دو رنگ سُس سر سفره بگذاریم، چنان که هر خورنده‌ای به میل خود ترکیبی از این مواد در بشقابش درست کند و از سُسی که بیشتر دوست دارد به آن بزند. این سالاد را *سالاد چیده* می‌نامیم؛ چون که اجزای آن درکنارهم چیده شده‌اند. اجزای سالاد چیده را معمولاً زیاد خرد نمی‌کنند، زیرا که هم آرایشِ برگ‌های کاهو و حلقه‌های پیاز و گوجه فرنگی و خیار و غیره در ظرف سالاد آسان‌تر است و هم برداشتن آن‌ها از ظرف.

صورت دوم سالاد این است که اجزای آن را خرد می‌کنند و در یک ظرف بزرگ می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند و مخلوط رنگینی از تره‌بار به‌وجود می‌آورند. از این رو این سالاد را می‌توان *سالاد درهم* نامید. سس سالاد درهم معمولاً سبُک و زلال است، و آن را پیش از بردن سر سفره به سالاد می‌زنند.

لطف سالاد به شادابی و تازگی و تُردی اجزای آن است. به این دلیل سالاد را باید در آخرین فرصت آماده کرد و سر سفره برد تا اجزای آن مانده و پژمرده نشوند. گاه می‌بینیم که کدبانویی با زحمت و دقت ظرف بزرگی پُر از سالاد تهیه کرده، ولی برای آن که کار خود را پیش انداخته باشد، این کار را پیش از بارگذاشتن دیگ برنج یا چاشنی‌گیری خورش انجام داده است. واضح است که این سالاد تا زمانی که به سر سفره برود قیافهٔ اندوه‌باری به خود خواهد گرفت.

هرگاه به دلیلی ناچار شویم سالاد را پیش از وقت آماده کنیم، می‌توانیم یک پارچهٔ دونَم یا حولهٔ کاغذی نم‌زده روی سالاد بکشیم؛ تا تره‌بار خرد شده شاداب بماند.

سُس سالاد درهم را هم باید در لحظهٔ آخر به سالاد زد، چون که سرکه و نمک، آب نهفته در بافت تره‌بار را آزاد می‌کند؛ به این دلیل سالاد سس زده به زودی آب می‌اندازد و روند پلاسیدن و پژمردن اجزای آن آغاز می‌شود. برای آن که این روند کُندتر پیش برود، می‌توانیم نخست یکی دو قاشق روغن در سالاد بریزیم و آن را خوب هم بزنیم، چنان که پوشش نازکی از روغن روی برگ کاهو و پیاز و غیره را بگیرد و سرکه و نمک دیرتر در آن‌ها نفوذ کند.

سالاد مسافرت یا پیک‌نیک را باید در پارچه‌ای بپیچیم و در یک کیسهٔ نایلون بگذاریم و سُسِ آن را در شیشهٔ جداگانه‌ای نگه داریم و هنگام خوردن به سالاد اضافه کنیم. نگه‌داری سالاد سُس زده کار بیهوده‌ای است، زیرا که این سالاد پس از یکی دو ساعت دیگر پلاسیده خواهد بود.

کاهو پای تقریباً ثابت سالاد است، به طوری که در بعضی از لهجه‌های اروپایی کلمهٔ «سالاد» به معنای کاهوست، اگرچه ما در ایران نوعی سالاد بدون کاهو هم درست می‌کنیم. کاهو چند نوع است، ولی ما معمولاً با دو نوع آن سروکار داریم: کاهوی ایرانی یا رسمی و کاهوی پیچ یا فرنگی

(که گاهی «کاهوی سالادی» هم نامیده می‌شود).

برگ‌های بیرونی کاهوی رسمی، که به نظر بعضی از گیاه‌خواران و خام‌خواران بخش مغذی‌تر و مفیدتر کاهوست، از لحاظ غالب مردم چیزی جز پوشش مغز کاهو نیست، و معمولاً دور ریخته می‌شود. در هر حال جدا کردن و شستن برگ‌های کاهوی رسمی کار آسانی است. در مورد کاهوی پیچ، این کار غالباً به شکستن و پاره شدن برگ‌ها می‌انجامد. به این دلیل معمولاً کاهوی پیچ را حلقه حلقه می‌برند و بعد می‌شویند. اما اگر بخواهیم برگ‌های کاهوی پیچ را کمابیش سالم از هم باز کنیم، راهِ این کار آن است که بیخ کاهو را با کارد نوک تیز به شکل مخروطی ببُریم و از دل کاهو درآوریم، سپس سوراخ بیخ کاهو را زیر شیر آب سرد بگیریم تا فشار آب برگ‌ها را از هم باز کند (← تصویرِ صفحهٔ ۶۳). به این ترتیب جدا کردن برگ‌ها آسان‌تر می‌شود.

برای سالاد درهم برگ‌های کاهوی رسمی یا پیچ را می‌توان به اندازهٔ یکی دو انگشت برید یا رشته رشته کرد. برگ کلم را گاهی به جای کاهو یا همراه کاهو به سالاد می‌زنند؛ از آن جهت که برگِ کلم سفت‌تر از کاهوست، بهتر است آن را هر چه نازک‌تر رشته رشته کنیم. اجزای آب‌دار سالادِ درهم ــ مانند گوجه فرنگی و خیار ــ را بهتر است پس از هم زدن و سُس دادن به صورت آرایش روی ظرف سالاد بچینیم، زیرا که آب این‌ها سالاد را از ریخت می‌اندازد؛ فرانسوی‌ها گوجه فرنگی را با بُرش طولی، یعنی از بالا به پایین، می‌برند، و می‌گویند که به این صورت آب ورقه‌های گوجه فرنگی دیرتر راه می‌افتد؛ از طرف دیگر، بُرِش عرضی گوجه فرنگی خوش ریخت‌تر است؛ اگر گوجه فرنگی بریده شده را در ظرف جداگانه‌ای بگذارید و در آخرین لحظه به ظرف سالاد منتقل کنید، بحث برش طولی یا عرضی منتفی می‌شود.

## اسباب آرایش سالاد



روی سالاد را می‌توان با مواد زیر آرایش کرد:

**ورقهٔ گوجه فرنگی** (با جعفری یا گشنیز ساطوری)

**ورقهٔ تخم مرغ سفت** (همچنین) • **ورقهٔ ترب سیاه** (همچنین)

**بُرش لیمو** • **دلِ** (مغز) **کاهو** • **بیخ کاهو**

**لَبو** (ورقه ورقه یا خرد کرده)

**فلفل سبز یا قرمز**

**هویج** (سکه سکه یا تراشه)

**حلقهٔ پیاز** • **پیاز ترشی** • **دانهٔ انار**

**تربچهٔ نقلی**

**پنیر سفید** یا **پنیر سفت**

**شوید • جعفری یا گشنیز**
**برگ دلِ کرفس • زیتون سیاه یا زیتون سبز**
**گل لادن** (خوردنی است و مزه‌ای نزدیک به شاهی دارد)
**روغن زیتون**

## چتنی



چتنی، که شکل هندی کلمهٔ چاشنی است، نام نوعی سالاد است، وعموماً از همان مواد سالاد، یعنی از سبزی و تره‌بار و میوه و سرکه و آب‌لیمو و روغن و نمک و فلفل تهیه می‌شود؛ کار آن هم، مانند سالاد، بازکردن اشتهاست و افزودن ویتامین‌های تازه و مواد سبزینه‌ای به غذای روزانه. تفاوتِ چتنی هندی با سالاد فرنگی این است که مواد چتنی را در بعضی موارد می‌سایند و به صورتِ خمیر درمی‌آورند، و مصرف آن هم همیشه به مقدار اندک و همراه غذاست، نه جدا از آن. از این لحاظ، چتنی هندی مانند ترشی ایرانی است.

مردم شبه قارهٔ هندوستان معمولاً برای هر وعده غذا چند جور چتنی درست می‌کنند و آن‌ها را در کنار هم سر سفره می‌گذارند؛ غالباً ظرف خاصی هم برای این‌کار دارند، که چند پیالهٔ بلور و چینیِ کوچک در آن جا می‌گیرد. از آنجا که چتنی تازه تازگی‌اش را بیش از یکی دو ساعت نگه نمی‌دارد، وقت درست کردن چتنی همان لحظه‌های انداختن سفره و کشیدن غذاست. مقدار چتنی تازه را هم، باز به‌همین دلیل، باید به اندازه‌ای گرفت که تمام یا بیشتر آن سر سفره خورده شود.

## بورانی



«هر قلیه که او را سیر و ماست داخل کنند او را بورانی گویند»؛ این است تعریف *بورانی* در *کارنامه ی حاجی محمدعلی باورچی بغدادی* (*آشپزی دورهٔ صفوی*، به‌کوشش استاد ایرج افشار، انتشارات سروش، تهران ۱۳۶۰، ص ۱۵۴). منظور این استاد باورچی (آشپز دورهٔ شاه اسماعیلِ صفوی) از «قلیه» همان خورش است، و از توضیحات بعدی او هم چنین برمی‌آید که در خورشِ بورانی علاوه برگوشت مقداری «حوایج» (تره‌بار)، مانند سلق (چغندر) و اسفناخ (اسفناج) و کدو هم داخل می‌کرده‌اند. به این ترتیب معلوم می‌شود که در ظرف سه چهار قرن اخیر بورانی با کنار گذاشتن گوشت خود را به صورت غذایی مستقل از خورش درآورده است.

بورانی، در واقع نوعی سالاد است، با این تفاوت که در قیاس با سالاد اروپایی سس آن، که همان ماست باشد، قدری بیشتر است، به طوری که سبزی در سس شناور می‌شود؛ به همین دلیل به جای آن که ماست را روی تره‌بار خام یا پخته بریزیم، معمولاً تره‌بار را توی ماست می‌ریزیم.

ماست بورانی بهتر است چکیده یا نیم‌چکیده باشد. برای شُل کردن ماست چکیده را می‌توان با کمی آب شل کرد.

متداول‌ترین بورانی در میان ما *ماست و خیار* است، که با آن که الگوی اصلی همهٔ بورانی‌هاست، خود آن هرگز بورانی نامیده نمی‌شود. گذشته از ماست و خیار، میرزا علی‌اکبر خان کاشانی، آشپزِ دربار ناصرالدین شاه قاجار، در کتاب *سفرهٔ اطعمه* (انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، تهران ۱۳۵۳، صفحه‌های ۴۵-۴۶) از هفت «بشقابِ» بورانی نام می‌برد، که عبارت‌اند از بورانی *اسفناج*، *کدو*، *چغندر*، *بادنجان*، *لوبیا سبز*، *کنگر* و *قارچ*.

بورانی در مرزهای سرزمین ما محدود نمانده و به اطراف و اکناف جهان سفر کرده است ــ از شرق به هندوستان و سیلان، از غرب به آسیای صغیر و اروپای شرقی، و از جنوب به سرزمین‌های عربی و از آنجا به افریقای شمالی و اسپانیا، و از اسپانیا به امریکای مرکزی. در شمال هندوستان بورانی را *رایتا* (raita) می‌نامند و در جنوب *پچادی* (pechadi)؛ در ترکیه و یونان آن را در شمارِ سالادها می‌آورند، ولی در اسپانیا نام فارسی آن به صورت *آلبُرانیا* (alborania) درآمده و با همین نام به امریکای مرکزی و جنوبی و به میان اقوام سرخ‌پوست رفته است. در هر حال، بورانی غذای ساده و مطبوعی است که یک پای آن همیشه ماست است و پای دیگرش می‌تواند از یک یا چند نوع سبزی یا تره‌بار، خام یا پخته، تازه یا خشک، تشکیل شود.

به همهٔ دستورهای بورانی می‌توان برحسب دل‌خواه از ۱ پر تا ۵-۶ پر سیر به صورت ساطوری یا کوبیده اضافه کرد. فلفلی که در بورانی به کار می‌رود بهتر است تازه ساب باشد.





# فصل سی و دوم: **سالاد سبز**

**سالاد سبز یا سالاد فصل سالادی است که پای اصلی آن نوعی سبزی یا تره‌بار خام باشد. اگرچه رنگ آن سبز نباشد؛ از این قرار، *سالاد کاهو* و *آندیو* و *خیار* و *کلم پیچ* (کول سلو) و سالاد سیب زمینی ترشی و مانند این‌ها را سالاد سبز می‌نامیم. این سالاد برای بازکردن اشتها و تازه کردن دهان پیش از شروع دور بعدی غذا خورده می‌شود.**

**این فصل را با سبزی خوردن ایرانی که ساده‌ترین و قدیمی‌ترین سالاد سبز جهان است آغاز می‌کنیم.**

## سبزی خوردن



**سبزی خوردن که پای ثابت سفرهٔ ایرانی است در واقع ساده‌ترین سالاد سبز است و بسته به موسم از سبزی‌های بسیار متفاوت ترکیب می‌شود. این سبزی‌ها معمولاً عبارت‌اند از:**

**تره، شاهی، نعنا، پونه، ریحان سبز و بنفش، تربچه، ترخون، مرزه، پیازچه.**

◄ **گاهی کمی شوید و گشنیز و جعفری هم به این ترکیب اضافه می‌شود.**

## سالادِ ایرانی



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **خیار**، سکه سکه |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، حلقه حلقه |
| ۱ | **پیاز سفید کوچک**، حلقه حلقه |
| چند شاخه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این ساده‌ترین و رایج‌ترین سالادی است که در خانه‌ها و رستوران‌های ایرانی تهیه می‌شود؛ یک آشپز معروف امریکایی به نام جِف اسمیت (Jeff Smith) آن را به عنوان یک کشف مهم و به نام «سالاد ایرانی» در یکی از کتاب‌هایش آورده است.

**حلقه‌های گوجه فرنگی و خیار را در یک بشقاب تَه گود بچینید و حلقه‌های پیاز را از هم باز کنید و روی آن‌ها پخش کنید. جعفری یا گشنیز را روی سالاد بپاشید و روغن زیتون و سرکه را روی آن بدهید و نمک و فلفل بزنید.**

## سالاد شیرازی



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **خیار،** پوست گرفته، نخودی |
| ۲ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، نخودی |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| ۲-۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**خیار و گوجه فرنگی و پیاز را در بادیه بریزید، سرکه و روغن را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و زیر و رو کنید.**

◂ **به این سالاد می‌توان چند دانه فلفل سبز ساطوری و اندکی نعنای خشک اضافه کرد.**

◂ **گاهی به جای سرکه، یا علاوه بر آن، چند قاشق آب لیموی تازه یا آب غوره به کار می‌برند.**

## سالاد آندیو (فرانسه)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ بته | **آندیو** |
| ۱ | **لبو** |
| ۱ | **پیاز سفید کوچک،** حلقه حلقه |
| یک سوم پیمانه | **سُس فرانسوی** (← ۵۵۴) |

**آندیوها را با بُرِش طولی با کارد ۳-۴ قسمت کنید و در آب سرد بگذارید تا اگر شِن و گِلی داشته باشد گرفته شود، سپس آب بکشید. لبو را پوست بگیرید و خرد کنید. آندیوها را از آب بیرون بیاورید و زیر شیر آب سرد بشویید و با حوله یا در سبدِ گردان خشک کنید. آنگاه همهٔ اجزای**

**سالاد را در ظرف بچینید و با ظرف سُس سر سفره بگذارید.**

## تَبّوله (لبنان، سوریه، فلسطین)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **بلغور خام** |
| ۵-۶ پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری درشت |
| ۱-۲ پیمانه | **نعنای تازه**، ساطوری درشت |
| ۳ | **گوجه فرنگی**، خرد کرده |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ** |
| ۷-۸ بته | **پیازچه با ساقهٔ سبز**، ساطوری درشت |
| ۴ | **لیمو** |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ اولاً باید دانست بلغوری که این سالاد (سالاد بلغور) را با آن درست می‌کنند از بلغور ایرانی نرم‌تر است (تقریباً به نرمی شکر)، اما بلغور معمولی هم در این سالاد می‌توان به کار برد. ثانیاً بلغورِ این سالاد پخته نمی‌شود، و به نظر بسیاری از ما ایرانی‌ها که سخت به غذای پخته عادت داریم ممکن است غریب بیاید. ولی نگارنده به شما اطمینان می‌دهد که از درست کردن این سالاد پشیمان نمی‌شوید.

اگر بلغور نرم در دسترس نداشته باشید بلغور درشت را هم می‌توان در این سالاد به کار برد، گرچه زمان خیساندن آن باید اندکی بیشتر باشد. همچنین، بلغور درشت را می‌توان با گرداندن در مخلوط کن به بلغور نرم مبدل کرد. مخلوط گشنیز و جعفری ساطوری هم می‌توان در تبوله به کار برد.

**بلغور را ۳۰ دقیقه در آب سرد بخیسانید، سپس در صافی بریزید و خوب فشار بدهید تا آب آن تماماً گرفته شود. لیمو را آب بگیرید و با روغن زیتون در یک بادیه روی بلغور بریزید. پیازچه را همراه با جعفری یا گشنیز و نعنا و فلفل قرمز روی بلغور بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.**

**چند برگ بزرگ کاهوی شسته و خشک کرده را در ظرف بازی پهن کنید و تبّوله را روی آن بریزید. باقی کاهو را رشته رشته ببرید و گوجه فرنگی را خرد کنید و دور ظرف بچینید.**

## سالاد پرچم (ایتالیا)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای سبز** |

| | |
|---|---|
| ۲ | **گوجه فرنگی رسیده** |
| ۱ | **پیاز سفید کوچک** |
| نصف قاشق چ | **آویشن شیرازی**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **مرزه**، ساییده |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ لابد می‌دانید که پرچم ایتالیا هم مانند پرچم ایران سبز و سفید و سرخ است. این سالاد را ایتالیایی‌ها شبیه پرچم خودشان می‌بینند و آن را سالاد پرچم می‌نامند. ما هم می‌توانیم این سالاد را به همان نام ایتالیایی‌اش بنامیم.

**فلفل را بشویید و به سیخ بکشید و روی شعله کباب کنید. سپس در یک کیسهٔ نایلکس بپیچید و لای حوله بگذارید تا سرد شود. سپس پوست فلفل را، که به این ترتیب از گوشت جدا می‌شود، بکَنید. گوجه فرنگی را بشویید و به سیخ بکشید و روی شعله کباب کنید و پوست بکَنید. پیاز را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید.**

**فلفل و گوجه فرنگی و پیاز را در ظرف بازی کنار هم بچینید و آویشن و مرزه و نمک و فلفل بپاشید. روغن زیتون و سرکه را روی سالاد بدهید.**

## سالاد پنیرِ نخل



▼ آنچه به زبان‌های فرانسوی و انگلیسی دل نخل (به ترتیب coeur de palmier و palm heart) نامیده می‌شود در خوزستان خودمان پنیرِ نخل نام دارد. پنیر نخل مادهٔ سفید رنگِ تُرد و لطیف و خوش‌مزه‌ای است که در سرِ نخل خرما میان بیخ شاخه‌ها پنهان است؛ هرگاه نخلی را به دلیلی از پا بیندازند سر نخل را می‌شکافند و این ماده را در می‌آورند. از آنجا که با در آوردن پنیر هر نخلی خودِ آن نخل از میان می‌رود، پنیر نخل وقتی به دست می‌آید که بخواهند نخلی را بیندازند. از این رو این ماده اصولاً چیز کم‌یاب و گران‌قیمتی است. نوع ارزان‌تر آن پنیری است که از پاجوش‌های نخل یا نخل‌های کوچک به دست می‌آید، که البته هم مقدار آن کمتر است و هم عطر و مزهٔ آن به پای پنیر نخل بالغ نمی‌رسد. سالاد پنیر نخل در فرنگستان از غذاهای بسیار نغز و بسیار گران‌قیمت به شمار می‌رود.

**پنیر نخل را فندقی یا قلمی خرد کنید و چند قطره آب لیموی تازه و اندکی روغن زیتون روی آن بریزید. همین.**

◄ توصیهٔ بندهٔ نگارنده این است که پنیرنخل را، هرگاه به دست‌تان رسید، خالی بخورید.

## سالاد جوانه (چین)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ مشت | **جوانهٔ ماش** |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ**، رشته رشته |
| ۲ | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، ورقهٔ نازک |
| یک چهارم پیمانه | **خلال بادام** یا **بادام زمینی** |
| یک سوم پیمانه | **سس چینی** (← ۵۶۰) |

**خلال بادام را بدون روغن کمی بو بدهید و بگذارید خنک شود. جوانه را چند دقیقه در آب سرد بخوابانید و سپس بشویید و خشک کنید. سپس همهٔ اجزای سالاد را در یک بادیه بریزید، سس را روی آن بدهید و زیر و رو کنید.**

## سالاد سیب (۱)• (دانمارک)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **سیب زرد درشت**، پوست گرفته، فندقی |
| ۳ ساقه | **کرفس**، با برگ نازک، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **مغز گردو**، نیم کوب |
| نیم پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**لیمو را آب بگیرید. آب لیمو را روی سیب بریزید و مخلوط کنید (آب لیمو مانع تیره شدنِ رنگ سیب می‌شود).**
**همهٔ اجزای سالاد را روی هم بریزید و زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف سالاد بریزید و نمک و فلفل بپاشید.**

## سالاد سیب (۲)• (دانمارک)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **سیب زرد درشت**، پوست گرفته، رندیده |
| ۲۰۰ گرم | **کلم قرمز**، رشته رشته |

یک سوم **پیاز کوچک**، ساطوری
۱ قاشق **مغز گردو**، نیم کوب
۱ قاشق **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
یک سوم پیمانه **سس مایونز** (← ۶۰۰)
۱ قاشق م **خردل**
۱ قاشق **سرکه**
**نمک** و **فلفل**

**سرکه و خردل را در سس مایونز بریزید و هم بزنید. همهٔ اجزای سالاد را روی هم بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف سالاد بریزید.**

## سالاد سیب زمینی ترشی



۲-۳ نفر

نیم کیلو **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، ورقه ورقه
۳-۴ **فلفل قرمز شیرین**، ساطوری
۳-۴ بته **پیازچه با ساقهٔ سبز**، ساطوری
۲-۳ قاشق **سس***
**نمک** و **فلفل**

* مایونز (← ۶۰۰) یا سرکه و روغن ساده.

**اجزای سالاد را با سس در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرفِ سالاد بریزید.**

## سالاد شلغم (ترکیه)



۳-۴ نفر

نیم کیلو **شلغم**، پوست گرفته، رندیده
نیم پیمانه **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
۲ **لیمو**
۳ قاشق **روغن زیتون**
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک**

شلغم را کمی نمک بپاشید و در یک بشقاب ته گود بریزید. لیمو را آب بگیرید و با روغن روی شلغم بدهید. فلفل بپاشید. سالاد را با جعفری یا گشنیز آرایش کنید.

◂◂ **سالاد ترب سیاه:** به جای شلغم تربِ سیاه پوست گرفته و خرد کرده به کار برید. بهتر است ترب سیاه خرد کرده را یک ساعت در آب سرد بخوابانید تا تندی آن گرفته شود.

## سالاد قارچ (۱)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **بولاغ اوتی*** (← ۳۲۷)، ساطوری |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، حلقه حلقه |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

* یا مخلوطی از کاهو و اسفناج.

همهٔ اجزای سالاد را در بادیه بریزید و سرکه و روغن را روی آن بدهید. نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بریزید.

## سالاد قارچ (۲)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| نیم کیلو | **بروکلی**، خرد کرده |
| ۱ | **لبوی کوچک**، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز کوچک**، حلقه حلقه |
| ۴-۵ قاشق | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

بروکلی را با دو قاشق سرکه در آب جوش بریزید، پس از ۲-۳ دقیقه در آب‌کش خالی کنید، زیرِ آب سرد بگیرید و بگذارید آب آن برود. اجزای سالاد را در ظرف بازی کنار هم بچینید، روغن و سرکه را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی سالاد بدهید.

## کول سلُو یا سالاد کلم (۱)• (سوئد)



۶-۸ نفر

نیم کیلو **کلم پیچ**، رشته رشته
۲۵۰ گرم **هویج**، رندیده
نیم پیمانه **سُس***

* مایونز (← ۶۰۰) یا سرکه و روغن.

▼ این سالاد سادهٔ سوئدی با همان نام اصلی‌اش (coleslaw) امروزه در اروپا و امریکا بسیار معروف است و خورندهٔ فراوان دارد ــ پاره‌ای به این دلیل که برای دستگاه گوارش مفید شناخته می‌شود. اجزای اصلی آن برگ کلم و هویج است، ولی انواع چیزهای دیگر، مانند سیب و گلابی و پرتقال و نارنگی، یا پیاز و سیب‌زمینی ترشی و گل‌کلم و شوید و گشنیز، هم می‌توان به آن زد.

**کلم و هویج را در بادیه بریزید، سس مایونز یا سرکه و روغن ساده روی آن بدهید و زیر و رو کنید. (مقدار سُس همین قدر باشد که سالاد را آغشته کند.)**

◂ **کلم و هویج در چرخ هرکاره بهتر خرد می‌شود.**
◂ **سالاد سس نزده را می‌توان ۲-۳ روز در یخچال نگه داشت.**

## کول‌سلُو با پنیر (۲)



**این همان «کول سلو» است، به اضافهٔ پنیر و سیب سبز یا زرد رندیده و جعفری ساطوری. این سالاد را در اروپا با پنیر فرانسوی «رُکفور» (roquefort)، پنیر گوسفندی کپک‌دار) یا پنیر دانمارکی «بلو» (blue، آبی) درست می‌کنند؛ به جای رکفور و بلو می‌توان پنیر لیقوان یا پنیر کُردی به کار برد.**

## کول‌سلُو دولوکس (سالاد کلمِ مرصّع) (۳)



۶-۸ نفر

نیم کیلو **کلم پیچ**، رشته رشتِه
نیم کیلو **هویج**، رندیده
۳ **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه
۳ شاخه **برگ نازک کرفس**، ساطوری
۵-۶ شاخه **جعفری یا گشنیز**، ساطوری
نیم پیمانه **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
نیم پیمانه **خلال بادام**

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |
| اندکی | **فلفل** |

**به جز گوجه فرنگی، همهٔ اجزای سالاد را در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید و ورقه‌های گوجه فرنگی را روی سالاد بچینید.**

## سالاد گشنیز (چین)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ**، رشته رشته |
| ۵-۶ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق چ | **ادویهٔ چینی***، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن سالاد** |
| | **نمک** |

* زنجبیل، دارچین و فلفل سیاه.

**همهٔ اجزای سالاد را در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید.**

## سالاد گوجه فرنگی (۱) • (فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز سفید**، حلقه حلقه |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |

**نمک و فلفل**

---

▼ گوجه‌فرنگی سالاد باید سفت و گوشتی باشد، مانند نوعی گوجه که به نام «گوجه فرنگیِ تخم مرغی» معروف است. در فرنگستان گوجه فرنگی سالاد را گاهی اندکی کال انتخاب می‌کنند. محل اتصال گوجه فرنگی را باید از بالای آن در آورد، چون سفت و بی‌مزه است. فرانسوی‌ها گوجه فرنگی را با بُرِش طولی می‌بُرند، چون معتقدند که به‌این صورت آب گوجه فرنگی دیرتر راه می‌افتد.

**ورقه‌های گوجه فرنگی را در بشقاب بچینید و حلقه‌های پیاز را از هم بازکنید و روی گوجه فرنگی پخش کنید. نمک و فلفل بپاشید و روغن و سرکه را روی سالاد بدهید.**

## سالاد گوجه فرنگی (۲)•(هندوستان)



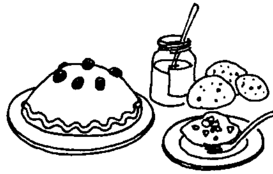
۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **گوجه فرنگی،** خرد کرده |
| ۱ | **پیاز،** خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **گشنیز،** ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۲ | **لیمو** |

---

**گوجه‌فرنگی و پیاز وگشنیز را در بادیه بریزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی سالاد بدهید. فلفل و زیره را روی سالاد بپاشید، زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بریزید.**





# فصل سی و سوم: سالاد سفید

**سالادهایی را که با موادی مانند سیب‌زمینی و لوبیا وگوشت و پنیر درست می‌شوند، از جهت این‌که غالباً با نوعی سس سفید یا سس کم‌رنگ خورده می‌شوند، و در تمایز با سالاد سبز، سالاد سفید می‌نامیم. سالاد سفید معمولاً نوعی غذای سبک است، که ممکن است جای ناهار یا شام را بگیرد.**

## سالاد اُلیویه (ایران)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینهٔ مرغ**، پخته، نخودی |
| نیم کیلو | **سیب زمینی استامبولی**، پخته، پوست‌گرفته، نخودی |
| ۳ | **هویج متوسط**، پوست‌گرفته، پخته، نخودی |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز، پخته** |
| ۱-۲ | **خیارشور**، نخودی |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **خامه** |
| ۱ پیمانه | **سُس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۲ قاشق | **سرکه** یا **آب‌لیمو** |
| ۴-۵ | **تربچهٔ نقلی** |
| ۷-۸ | **زیتون سیاه** |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

▼ سالاداُلیویه در واقع نوعی «سالاد روس» (← صفحهٔ ۵۰۳) است که در خانه‌ها و رستوران‌ها

و اغذیه فروشی‌های ایران کمی تحول پیدا کرده و چیزهایی به آن اضافه شده است.

---

**مرغ را با هویج و سیب زمینی استامبولی و خیارشور و پیاز و نخود سبز در یک بادیه بریزید. دوسوم سس مایونز را با روغن زیتون و سرکه و خامه مخلوط کنید و روی اجزای سالاد بریزید و نمک بزنید و خوب زیر و رو کنید. اگر ملاطِ سالاد کافی نبود کمی مایونز به آن اضافه کنید، ولی مایونز را یکجا نریزید تا سالاد شل نشود.**

**معمولاً سالاد الیویه را در یک ظرف مسطح به صورت گنبد مانندی در می‌آورند و روی آن را با باقی‌ماندهٔ مایونز اندود می‌کنند و دانه‌های زیتون و تربچهٔ نقلی را مانند نگین در آن می‌نشانند و دور ظرف را با جعفری آرایش می‌کنند. این کار هیچ منعی ندارد، ولی باید دانست که گنبد تنها شکل عرضه کردن این سالاد نیست؛ می‌توان آن را به طور بی‌شکل در ظرفی ریخت و با همان زیتون و تربچه و جعفری آرایش کرد، یا با قالب کیک حلقه‌ای شکل داد و وسط آن را با سبزی یا لبو یا هویج پُر کرد.**

**◂ گاهی تخم مرغ سفت، و حتی کالباس، هم به سالاد الیویه می‌زنند، ولی حکمت این کار بر نگارنده معلوم نشده است، مگر این که خورندگان نیاز مبرمی به تقویت مزاج داشته باشند.**

## سالاد آلزاس (فرانسه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، سکه سکه |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** یا **آب قلم** (← ۳۵۱ یا ۳۴۹) |
| ۱ | **لبوی کوچک،** رندیده |
| ۲ | **تخم مرغ سفت** |
| ۱ | **خیارشور،** خرد کرده |
| ۲-۳ شاخه | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**سیب زمینی را در ظرف سالاد بریزید و آب مرغ یا آب قلم داغ و سس مایونز و سرکه را روی آن بدهید و نمک و فلفل بپاشید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا ببندد.**

**سفیده و زردهٔ تخم مرغ را جدا از هم رنده کنید. سالاد را با این‌ها و لبو و خیار شور آرایش کنید. جعفری را روی سالاد بپاشید.**

**◂ این سالاد را گرم هم می‌خورند.**

## سالاد آوُکادو (پِرو)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **آوُکادوی رسیده**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲ قاشق | **سُس فرانسوی** (← ۵۵۴) |
| نصفِ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |

**آوُکادو را در ظرف سالاد بریزید. سُس را روی آوُکادو بدهید و فلفل را روی سُس بپاشید.**

## سالاد آوُکادو و میگو (اِکوادور)



۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ | **آوکادوی رسیده** |
| ۶ | **میگوی پخته** (← ۳۰۳) |
| ۲ ساقه | **کرفس**، با برگ نازک |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ** |
| ۱ | **هویج پخته** |
| نیم پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۲ | **فلفل قرمز** یا **سبز تند** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۳ قاشق | **روغن سالاد** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ آوُکادو و میگو در سرزمین ما مواد گران‌قیمتی هستند؛ بنابرین سزاوار است که این مواد را در مواقع خیلی خاص با هم مصرف کنیم.

---

**لیمو را آب بگیرید. آوُکادو را با بُرش طولی از وسط نصف کنید و هستهٔ آن را در بیاورید. گوشت آوُکادو را با قاشق بتراشید، به طوری که پوست خالی شود ولی سوراخ نشود. آب لیمو را روی گوشت آوُکادو بدهید و کمی هم توی پوست بمالید تا رنگ آن تیره نشود (رنگ گوشتِ آوُکادو زود برمی‌گردد). میگو و کرفس و هویج را نخودی خرد کنید و همراه با اندکی نمک و فلفل با مایونز و گوشت آوُکادو مخلوط کنید و توی پوست خالی آوُکادو بریزید. فلفل قرمز یا سبز را خرد کنید و ۲–۳ تکه روی هر پوست پُر از سالاد بگذارید.**

**کاهوی شسته و خشک کرده را رشته رشته کنید و در ظرفی بریزید و نمک و فلفل بپاشید و**

روغن و سرکه را روی آن بدهید و زیر و رو کنید و سپس در شش بشقاب سالادخوری بکشید. در هر ظرف یک نیمهٔ آوکادوی پر از سالاد کنار کاهو بگذارید و به عنوان غذای اول سر سفره بگذارید.

◂ به جای میگو می‌توان سینهٔ مرغ یا ژامبون گاو یا سوسیس یا تخم مرغ سفت به کار برد. به جای پوست آوُکادو، سالاد را می‌توان در بشقاب یا روی برگ کاهو ریخت.

## سالاد اسفناج گرم (ونزوئلا)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴ | **گوجه فرنگی**، خردکرده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز یا قرمز**، خردکرده |
| ۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **روغن سالاد** |
| | **نمک و فلفل** |

روغن را در تابه داغ کنید و پیاز و فلفل سبز یا قرمز را در آن تفت بدهید تا نرم شود. سیر را در تابه بیندازید و یک چرخ بدهید. گوجه فرنگی را هم بریزید و تفت بدهید. اسفناج را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا گرم بشود. لیمو را آب بگیرید و با پوستِ ریز ریز شدهٔ نیمی از لیمو در سالاد بریزید. نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید و بردارید.

◂ اگر به این سالاد گرم ۲-۳ دانه سیب زمینی پخته یا سرخ کرده اضافه کنید غذای سیرکننده‌ای می‌شود.

## سالاد بادنجان (ترکیه)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **بادنجان درشت** |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی** |
| ۱ | **پیاز** |
| ۲ پر | **سیر** |
| ۳-۴ | **فلفل سبز** |
| ۱۰-۱۲ | **زیتون سیاه** |

| | |
|---|---|
| ۲ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| یک سوم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

**بادنجان را با پوست روی صفحهٔ شعله پخش کن اجاق گاز بگذارید و با آتش تند کباب کنید (یا روی آتش زغال کباب کنید)، به طوری که پوستش بسوزد و تویش پخته شود. سپس بادنجان را زیر شیر آب سرد بگیرید و روی تختهٔ کار بیندازید و شکمش را با کارد بشکافید و گوشتِ پختهٔ آن را با قاشق دربیاورید و در ظرف سالاد بگذارید. لیمو را آب بگیرید و روی بادنجان بریزید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. گوجه فرنگی و پیاز را ورقه ورقه کنید و با زیتونِ سیاه دور بادنجان بچینید. فلفل سبز و سیر را خرد کنید و روی سالاد بپاشید. سرکه و روغن را روی سالاد بدهید.**

## سالاد بادنجان و فلفل قرمز (اسپانیا)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **بادنجان درشت** |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای قرمز** |
| ۳-۴ | **فلفل سبز تند** |
| ۲ | **پیاز** |
| ۲ | **سیب زمینی درشت** |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی کوچک** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری یا گشنیز**، ساطوری |
| ۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

**فر را روی ۳۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد گرم کنید. به جز گوجه فرنگی، همهٔ تره‌بار شسته و خشک کرده را کمی با روغن چرب کنید و روی ورق آلومینیوم ۴۵ دقیقه در فر بگذارید. در ۱۵ دقیقهٔ آخر گوجه فرنگی را هم اضافه کنید.**

**تره‌بار کباب شده را بگذارید خنک شود، سپس پوست بگیرید و تخم فلفل دلمه‌ای را دربیاورید. بادنجان را رشته رشته ببرید و سیب زمینی را خرد کنید. پیاز را حلقه حلقه کنید. اجزای سالاد را در یک دیس یا ظرف باز بچینید و نمک و فلفل بپاشید. روغن را روی سالاد بدهید و جعفری یا گشنیز را روی آن بپاشید.**

**◄ تره‌بار این سالاد را به‌جای گذاشتن در فر می‌توان با کمک صفحهٔ شعله پخش‌کن روی اجاق گاز کباب کرد.**
**◄ یک تکه ماهی شور در کنار این سالاد هیچ ضرری ندارد.**

## سالاد باقلای سبز (اِکوادور)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم‌کیلو | **باقلای سبز**، دو پوست کرده |
| ۲ قاشق | **کره** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در امریکای مرکزی و جنوبی نیز مانند سرزمین خود ما باقلا فراوان است و فراوان خورده می‌شود، اگرچه ما کمتر به فکر می‌افتیم از آن سالاد درست کنیم، یا در واقع نام باقلای پخته را سالاد بگذاریم.

---

**باقلا را با اندکی نمک در آب بپزید تا نرم شود. سپس در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود.**
**کره را در تابه داغ کنید، باقلا را در کره تفت بدهید و در ظرف سالاد بریزید و فلفل بپاشید و سرکه را روی آن بدهید.**
**◄ این سالاد را به عنوان تنقّل یا به عنوان تره‌بار همراه با خوراک گوشت و مرغ می‌توان خورد.**
**◄ یک قاشق چای‌خوری آویشن شیرازی یا گلپر ساییده این سالاد امریکای مرکزی را اهلی و محلی می‌کند.**

## سالاد باقلای سبز (مصر)



| | |
|---|---|
| نیم‌کیلو | **باقلای سبز**، دو پوست کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیمو یا سرکه** |
| ۲-۳ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

**باقلا را با کمی نمک در ۱ لیتر آب بپزید تا نرم شود. در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود.**

آب لیمو یا سرکه را با روغن زیتون و سیر و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید، روی باقلا بدهید و زیر و رو کنید. در ظرف سالاد بریزید و با شوید آرایش کنید.

## سالاد برنج (۱)• (فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **کته** یا **چلو** (← ۸۳۸ یا ۷۷۳) |
| ۱۰۰ گرم | **مغز گردو،** نیم‌کوب |
| ۱۰۰ گرم | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| یک سوم بته | **کلم قرمز کوچک** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| ۳ قاشق | **روغن سالاد** |
| | **نمک و فلفل** |

کلم قرمز را هرچه نازک‌تر رشته رشته کنید و با یک قاشق سرکه در آب جوش بریزید و پس از ۱ دقیقه در آب‌کش خالی کنید و زیر آب سرد بگیرید، سپس بگذارید آب آن برود.
همهٔ اجزای سالاد را در ظرف جاداری بریزید و نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد بشود، سپس در ظرف سالاد بکشید.
◄ برای این سالاد کته یا چلو را باید کمی زنده‌تر از معمول بردارید.

## سالاد برنج (۲)•(فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **کته** یا **چلو** (← ۸۳۸ یا ۷۷۳) |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز،** پخته |
| ۱ پیمانه | **هویج،** پوست گرفته، پخته، خرد کرده |
| ۲ قاشق | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۳ قاشق | **خلال بادام** |
| ۳ قاشق | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |
| دو سوم پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| | **نمک** |

همهٔ اجزای سالاد را در یک ظرف جادار بریزید و زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف سالاد بکشید.

## سالاد تره‌بار پخته



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **گل‌کلم کوچک**، گل‌گل |
| ۴ | **هویج**، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **لوبیاسبز**، خرد کرده |
| ۱ مشت | **جوانـهٔ ماش** |
| ۱ | **لبو** |
| | **جوش شیرین** |
| | **نمک** |

▼ برای تنوع، یا برای کسانی که به دلیلی از تره‌بار خام پرهیز دارند، سالاد را از تره‌بار پخته نیز می‌توان درست کرد. باید توجه کنیم که اولاً تره‌بار سالاد زیاد پخته نشود، تا حالت زنده و تازهٔ خود را از دست ندهد؛ ثانیاً اجزای این سالاد را بهتر است در دیگچه‌های جدا بپزیم، تا مزهٔ آن‌ها داخلِ یکدیگر نشود.

سس این سالاد ــ که سرکه و روغن است ــ را باید در ظرفی کنار آن گذاشت و هنگام خوردن روی سالاد ریخت.

**گل‌های کلم را از بیخ آن جدا کنید و با اندکی نمک در دیگچهٔ آب جوش بگذارید. لوبیا سبز را با اندکی جوش شیرین در دیگچهٔ آب سرد بگذارید و با درِ باز بپزید. لبو را خرد کنید. وقتی گلِ کلم را از آب درآوردید، جوانه را در همان آب بریزید و همین که آب دوباره به جوش آمد در صافی خالی کنید.**

**اجزای سالاد را در ظرف بازی بچینید و بگذارید خنک شود.**

**◄ حاشیهٔ ظرف سالاد را می‌توانید با برگ کاهو و تربچه و ورقهٔ گوجه فرنگی آرایش کنید.**

## سالاد تره‌بارکبابی (اسپانیا)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱-۲ | **بادنجان قلمی** |
| ۷-۸ | **پیاز متوسط** |
| ۱ بته | **سیر سبز** |
| ۳-۴ | **فلفل سبز تند** |
| ۷-۸ | **فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز** |
| ۱ پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری درشت |

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشر، خیسانده |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| دوسوم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

فر را روی ۳۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد گرم کنید. پیاز و بادنجان را با پوست یکایک در ورقِ آلومینیوم (فویل) بپیچید و ۴۵ دقیقه در فر بگذارید. در این ضمن فلفل دلمه‌ای را ۲۰ دقیقه و فلفلِ سبز تند و سیر را (با ساقهٔ سبز) ۱۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس همهٔ این‌ها را از فر بیرون بیاورید. پیازها را پوست بگیرید، گوشت بادنجان را از پوست درآورید، و تخم فلفل دلمه‌ای را بردارید. پیاز و فلفل دلمه‌ای و فلفل سبز تند را روی تختهٔ کار خرد کنید و با گوشتِ بادنجان در ظرفِ سالاد بچینید.

سیر کباب شده را با زیره در هاون بکوبید. سپس لیمو را آب بگیرید و با سرکه و روغن روی سیر کوبیده بریزید و نمک بپاشید و مخلوط کنید. بادام را درکنار ظرف بگذارید، وجعفری یا گشنیز را با خمیر سیر روی سالاد پخش کنید.

◄ تره‌بار این سالاد را به‌جای گذاشتن توی فر می‌توان با کمک صفحهٔ شعله پخش‌کن روی شعلهٔ گاز هم کباب کرد.

## سالاد درهم (۱)• (ایتالیا)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ | **هویج**، پوست گرفته، پخته، فندقی |
| ۱ | **لبوی کوچک**، فندقی |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز**، پخته |
| ۲ ساقه | **دل کرفس**، خرد کرده |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ**، برگ برگ |
| ۷-۸ | **زیتون سیاه**، هسته گرفته |
| نیم پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

به جز کاهو و زیتون، اجزای سالاد را در یک بادیه بریزید. سس مایونز را با روغن زیتون رقیق کنید و روی اجزای سالاد بدهید و زیر و رو کنید. برگ‌های شسته و خشک کردهٔ کاهو را در ظرف سالاد فرش کنید و سالاد را در ظرف بریزید و با زیتون آرایش کنید.

◄ به جای سس مایونز می‌توانید «سس پخته» (← صفحه‌های ۵۶۵-۵۶۶) یا «سس خامه» (← صفحه‌های ۵۷۴-۵۷۵) به کار برید.

◄ کدبانوهای ایتالیایی گاهی این سالاد را در ظرف درازی به شکل ماهی درمی‌آورند و خیار را نازک سکه سکه می‌کنند و مانند پولک‌های ماهی روی آن می‌چینند و وانمود می‌کنند که این نوعی ماهی است، ولی کمتر کسی باور می‌کند.

## سالاد درهم (۲) • (اِکوادور)



*تره بار خام:*

**گل کلم • هویج**

**کرفس**، با برگ نازک • **کدوی سبز قلمی**

**گوجه فرنگی • آوُکادو**

*تره بار پخته:*

**نخود سبز • لوبیا سبز • سیب زمینی • مارچوبه**

**سرکه** و **روغن**

**نمک** و **فلفل**

---

این سالاد از مقداری تره‌بار خام و مقداری تره‌بار پخته ترکیب می‌شود. همهٔ تره‌بار را فندقی خرد می‌کنند و به اندازهٔ کمابیش برابر (مثلاً از هر کدام یک پیمانه) برمی‌دارند. باید توجه داشته باشیم که چون انواع تره‌بار در این سالاد زیاد است، دست آخر مقدار سالاد زیاد می‌شود.

سس این سالاد سرکه و روغن ساده است، که به مقدارکم روی سالاد می‌دهند و آن را زیر و رو می‌کنند.

◄ لازم به گفتن نیست که به این سالاد می‌توان چیزهایی افزود، یا از آن کم کرد.

## سالاد روس



۳-۴ نفر

۳ **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، نخودی

۳ **هویج**، پخته، پوست گرفته، نخودی

۱ **خیارشور**، نخودی

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **نخود سبز** یا **لوبیا سبز**، پخته |
| ۱ | **لبوی کوچک**، نخودی |
| ۱ بته | **دل کاهو** |
| ۳-۴ | **تربچهٔ نقلی** |
| ۲ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |

**سیب زمینی و هویج و خیارشور را با نخود سبز در بادیه مخلوط کنید و مایونز را روی این‌ها بریزید و زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بریزید.**

**سالاد را با برگ دلِ کاهو و لبو و تربچهٔ نقلی آرایش کنید.**

◄ **سیب زمینی این سالاد معمولاً استانبولی است.**

## سالاد روستایی (یونان)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **کاهو**، خرد کرده |
| ۱۰-۱۵ | **زیتون سبز**، هسته گرفته |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای قرمز** یا **سبز**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۲ | **خیار**، پوست گرفته، سکه سکه |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفید**، خرد کرده |
| ۲-۳ شاخه | **ترخون تازه**، ساطوری |
| نصف قاشق چ | **آویشن شیرازی**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۲ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**لیمو را آب بگیرید. همهٔ اجزای سالاد را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید؛ سپس در ظرف سالاد بریزید.**

◄ **به جای کاهو می‌توانید کلم رشته رشته کرده به کار برید.**

## سالاد ژامبون (فرانسه)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **ژامبون**، خرد کرده |

| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، خرد کرده |
| ۳ شاخه | **برگ نازک کرفس**، ساطوری |
| ۱ | **خیار شور**، خرد کرده |
| ۳ بته | **پیازچه با ساقهٔ سبز**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **سُس فرانسوی** (← ۵۵۴) |
| | **نمک و فلفل** |

به جز پیازچه، همهٔ اجزای سالاد را در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید، با سس زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بریزید. پیازچه را روی سالاد بپاشید.

## سالاد سرگنجشکی (ویتنام)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ بته | **پیازچه**، خرد کرده |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **جوانهٔ ماش** |
| ۱ بته | **کاهو**، برگ برگ |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی**، بو داده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۴ قاشق | **سُس ماهی** (← ۵۹۵) |
| | **برگ گشنیز** |
| | **برگ نعنا** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

نیمی از سیر را با زنجبیل و ۱ قاشق سس ماهی و ۱ قاشق آرد روی گوشت بریزید و چنگ

بزنید؛ سپس سرگنجشکی درست کنید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید.

برای درست کردن سس، باقی ماندهٔ سیر را با آب لیمو و شکر و باقی ماندهٔ سس ماهی مخلوط کنید و درکاسه بریزید.

۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سرگنجشکی‌ها را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. گرم نگه دارید.

باقی اجزای سالاد را در دیس بچینید و با ظرف سرگنجشکی وکاسهٔ سس سرسفره بگذارید.

## سالاد سیب زمینی (پرو)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی استانبولی**، پخته، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱۵۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر تازه** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **گرد نان سفید** |
| ۱۵ دانه | **زیتون سیاه** |
| ۱ | **تخم مرغ زده** |
| ۴ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| اندکی | **زرد چوبه** |
| اندکی | **نعنای خشک** و **آویشن**، کف مال |
| | **برگ کاهو** |
| | **شیر** |
| | **آب لیموی تازه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

پیاز حلقه حلقه را با ۵-۶ قاشق آب لیمو و فلفل قرمز ساییده و نمک در کاسه بریزید، زیر و رو کنید و ۱ ساعت بخوابانید. گرد نان را در نیم پیمانه شیر بخیسانید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، فلفل قرمز تازه و سیر را ۳۰-۴۰ ثانیه

در آن تفت بدهید، سپس پیاز ساطوری را با سبزی خشک واندکی زردچوبه و نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا پیاز نرم شود.

خمیر گرد نان را با پنیر رندیده و پنیر تازه مخلوط کنید، در تابه بریزید و بچرخانید تا ذوب شود. آتش را خاموش کنید، تخم مرغ زده را در تابه بریزید و هم بزنید، نیم پیمانه روغن با ۱-۲ قاشق آب لیمو اضافه کنید و هم بزنید. اگر مایه غلیظ درآمد کمی شیر اضافه کنید (این مایه باید اندکی شُل‌تر از سس مایونز باشد).

چند برگ کاهو در دیس پهن کنید. سیب زمینی را سکه سکه کنید و روی کاهو بچینید و سس را روی آن بدهید، حلقه‌های پیاز را از آب لیمو بردارید و روی سس بگذارید. ظرف سالاد را با ورقه‌های تخم مرغ و زیتون سیاه آرایش کنید.

## سالاد سیب زمینی (۱)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، فندقی |
| ۳-۴ بته | **پیازچه با ساقهٔ سبز**، ساطوری |
| ۳-۴ | **برگ کاهو** |
| یک سوم پیمانه | **سس*** |
| | **نمک و فلفل** |

* سس این سالاد می‌تواند مایونز (← ۶۰۰) یا سرکه و روغن زیتون ساده باشد.

▼ سالاد سیب زمینی را باید یا با سیب زمینی استانبولی درست کرد یا با نوعی سیب زمینی که پس از پختن از هم وا نرود ــ مانند سیب زمینی پشندی.

اجزای سالاد را ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید. سپس برگ کاهو را در ظرف سالاد فرش کنید. سیب زمینی و پیازچه و سس را مخلوط کنید، نمک و فلفل بپاشید و روی برگ کاهو بریزید.

◄ هرگز سیب زمینی پختهٔ مانده از روز پیش را سالاد نکنید، چیز خوبی درنمی‌آید.

◄ به این سالاد می‌توانید چیزهایی مانند تخم مرغ سفت یا خیارشور هم اضافه کنید؛ ولی اگر این کار را ادامه دهید به سالاد روس یا سالاد اُلیویه می‌رسید.

## سالاد سیب زمینی (۲)•(یونان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، خرد کرده |

۵-۶ بته **پیازچه**، ساطوری
۵-۶ شاخه **جعفری**، ساطوری
۴-۵ ساقه **آویشن شیرازی**، کف‌مال
۲ **لیمو**
۳ قاشق **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

**لیمو را آب بگیرید و با همهٔ اجزای سالاد در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و یک ساعت در یخچال بگذارید، سپس در ظرف سالاد بریزید و سر سفره ببرید.**

## سالاد سیب‌زمینی (۳) • (پرو)



۴-۵ نفر

نیم کیلو **سیب زمینی**، پخته، خرد کرده
۱۰۰ گرم **پنیر تازه**
۲ **تخم مرغ سفت**
۳-۴ **تربچهٔ نقلی**
یک چهارم پیمانه **شیر**
۱ **نارنج**
نیم پیمانه **روغن سالاد**
**فلفل قرمز**، ساییده
**نمک**

---

**پنیر و شیر و زردهٔ تخم مرغ و روغن و اندکی فلفل قرمز را در مخلوط‌کن برقی بریزید و چند ثانیه بگردانید تا سس غلیظی به دست آید. سیب زمینی را در ظرف سالاد بریزید. سس را روی سیب زمینی بدهید و نمک و فلفل قرمز بپاشید. با سفیدهٔ تخم مرغ خردکرده و تربچه و نارنج بریده آرایش کنید. ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید، سپس سر سفره ببرید.**

## سالاد سیب زمینی (۴) • (ایتالیا)



۴-۶ نفر

نیم کیلو **سیب زمینی استانبولی**، پخته، خرد کرده
نیم کیلو **لوبیا سبز**، پخته، خرد کرده
۱ **پیاز کوچک**، حلقه حلقه

| | |
|---|---|
| ۱ مشت | **شوید یا گشنیز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۱ | **لیمو** |

**لیمو را آب بگیرید. سیب زمینی و لوبیا و پیاز و شوید را در بادیه بریزید، روغن و آب لیمو و سرکه را روی آن بدهید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید.**

## سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز کوچک**، حلقه حلقه |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۴-۵ شاخه | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| نصف قاشق چ | **خردل** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| نصف قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساطوری |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و کرفس و شوید را در آن کمی تفت بدهید. سرکه و شکر و فلفل و خردل را با ۲ قاشق آب در تابه بریزید و هم بزنید تا به جوش بیاید. سیب زمینی را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید و زیر و رو کنید و در ظرف بکشید.**

## سالاد قیصر (امریکای شمالی)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲-۳ برش | **نان سفید**، فندقی |
| ۱ بته | **کاهو**، رشته رشته |
| ۷۵ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۶ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سالاد گویا از یولیوس قیصر به یادگار مانده است، منتها به جای ایتالیایی‌ها آن را امریکایی‌ها به ارث برده‌اند.

**سیر را با روغن زیتون مخلوط کنید. نان را در فر داغ بگذارید تا برشته و خشک شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. نیمی از روغن را روی نان بریزید. تخم مرغ را نیم‌بند کنید و با خردل و سرکه و باقی روغن و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و هم بزنید. کاهو و پنیر و نان را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید و سر سفره بگذارید.**

◂ **معمولاً سیر کوبیده را شبِ پیش در روغن زیتون می‌ریزند و در یخچال می‌گذارند؛ به این ترتیب عطر سیر در روغن حل می‌شود.**

## کول‌سلُو با سیب (سوئد)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **کلم پیچ**، رشته رشته |
| ۱ | **سیب زرد**، رندیده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، خرد کرده |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| ۱ قاشق م | **دارچین ساییده** یا **سیاه دانه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سرکه را با شکر و اندکی نمک و ۲-۳ قاشق آب در تابه بریزید، هم بزنید تا به جوش بیاید. کلم و سیب را در تابه بریزید و بچرخانید، سپس بگذارید یکی دو دقیقه بپزد. سالاد پخته را در ظرف بکشید و سیاه‌دانه یا دارچین را روی آن بپاشید. ورقه‌های تخم مرغ را روی سالاد بچینید.**

◂ **این سالاد با یک تکه نان سیاه غذای نسبتاً کاملی است.**

## سالاد گرم (چین)



۴–۵ نفر

نیم کیلو **جوانهٔ ماش**
۱ **فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز،** تخم گرفته، رشته رشته
۱ قاشق **کنجد،** بو داده
۱ قاشق چ **شکر**
۱ قاشق م **فلفل سیاه**
۲ قاشق م **سرکه**
۳ قاشق **روغن**
**نمک**

**روغن را در تابه داغ کنید و فلفل سیاه را در آن بریزید و یک چرخ بدهید. جوانه و فلفل سبز یا قرمز را بریزید و یک دقیقه تفت بدهید. کنجد و شکر و سرکه را اضافه کنید، اندکی نمک بزنید، زیر و رو کنید و از روی آتش بردارید.**

**◂ این سالاد را معمولاً گرم می‌خورند، ولی سردش هم خوردنی است.**

## سالاد گل‌کلم (۱)• (شیلی)



۶–۷ نفر

۱ بته **گل کلم متوسط**
۱ پیمانه **سس سفید** (← ۵۷۸)
نیم پیمانه **بادام،** مقشّر، کوبیده
۴–۵ شاخه **گشنیز**
**نمک**

**یک دیگ متناسب گل‌کلم درسته با آب و کمی نمک بار بگذارید تا به جوش بیاید. بیخ گل کلم را طوری ببرید که بتوان گل‌کلم را روی سطح صاف ثابت گذاشت. آنگاه گل‌کلم را رو به بالا در دیگ آب جوش بگذارید (آب باید روی آن را بگیرد). درِ دیَگ را ببندید و گل‌کلم را ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید.**

**در این ضمن سس سفید را حاضر کنید. بادام را در سس بریزید و ۲–۳ دقیقه روی آتش ملایم هم بزنید.**

**گل‌کلم را از آب بیرون بیاورید و چند دقیقه در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس به یک دیس گرد منتقل کنید و سس بادام را روی آن بدهید. با شاخه‌های گشنیز آرایش کنید.**

## سالاد گل‌کلم (۲)• (ترکیه)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **گل‌کلم**، گل‌گل |
| ۱ پیمانه | **سس تاراتور** (← ۵۶۰) |
| | **نمک** |

**گل‌کلم را نیم‌ساعت در آب‌نمک سرد بخوابانید. دیگ متناسبی را با آب و کمی نمک روی آتش به‌جوش بیاورید. گل‌کلم را در آب‌جوش بریزید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید، سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود؛ آنگاه در دیس بچینید و سس را روی آن بدهید.**

## سالاد گل‌کلم (۳)• (مکزیک)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **گل‌کلم**، گل‌گل |
| ۵-۶ شاخه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۷-۸ | **تربچهٔ نقلی** |
| دوسوم پیمانه | **سس آوکادو** (← ۵۵۹) |
| | **نمک** |

**گل‌کلم را با اندکی نمک ۱۵-۲۰ دقیقه آب‌پز کنید و در آب‌کش بریزید تا سرد شود، سپس درظرف سالاد بریزید و سس را روی آن بدهید و با گشنیز شسته و خرد کرده و تربچهٔ نقلی آرایش کنید.**

## سالاد گل‌کلم (۴)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **گل‌کلم**، گل‌گل |
| ۱۰۰ گرم | **اسفناج**، ساطوری |
| ۲-۳ ساقه | **برگ نازک کرفس**، ساطوری |
| ۴-۵ برگ | **دل کاهو**، خرد کرده |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز یا سبز تازه**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر تبریز** |
| نیم پیمانه | **زیتون سیاه** |
| نیم پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |

**نمک و فلفل**

گل‌کلم و اسفناج و برگ کرفس و کاهو را با سس مایونز و نمک و فلفل در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید. روی سالاد را با زیتون سیاه و پنیر و فلفل قرمز آرایش کنید و سر سفره بگذارید.

## سالاد گل‌کلم (۵)• (اندونزی)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **گل کلم کوچک،** گل گل |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سبز،** پخته، خرد کرده |
| ۱ | **سیب زمینی درشت،** پخته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **هویج،** پخته، خرد کرده |
| ۱ | **خیار،** پوست گرفته، سکه سکه |
| ۱ پیمانه | **جوانهٔ ماش** |
| ۱ دسته | **تربچه،** سر و دم زده |
| ۲ | **تخم مرغ سفت،** ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| | **نمک و فلفل** |

گل کلم و جوانه را در آب جوش بیندازید و ۲-۳ دقیقه بپزید، سپس در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود. اجزای سالاد را در یک ظرف باز کنار هم بچینید، سس را روی آن‌ها بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با تربچهٔ شسته و قاچ کرده آرایش کنید.

## سالاد لوبیا سبز (فرانسه)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **لوبیا سبز،** پخته، خرد کرده |
| ۲ | **هویج،** پخته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک،** ساطوری |
| یک سوم پیمانه | **سس مایونز** یا **سس فرانسوی** (← ۶۰۰ یا ۵۵۴) |
| ۱ پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز** ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

جعفری و پیاز را با لوبیا و هویج و سس در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. سپس در ظرف سالاد بریزید.

◄ به این سالاد می‌توانید ۱-۲ فلفل قرمز ساطوری اضافه کنید.

## سالاد لوبیاسفید (۱) • (آلمان)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **لوبیا سفید**، پخته، آب‌کش کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **ماست ترش** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

خامه و ماست را با هم بزنید. به جز جعفری، همهٔ اجزای سالاد را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس در ظرف سالاد بریزید، جعفری را روی آن بپاشید و سر سفره بگذارید.

◄ مخلوط خامه و ماست به جای خامهٔ ترش که در بازار ایران عرضه نمی‌شود آمده است، و به همان خوبی است.

## سالاد لوبیا سفید (۲) • (ترکیه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید درشت**، پخته، آب‌کش کرده |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای سبز**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه |
| ۱۰-۱۲ | **زیتون سیاه** |
| ۱ پیمانه | **جعفری یا گشنیز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

**پیاز را با سرکه و لوبیا در ظرف بریزید، زیر و رو کنید و ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید. سپس جعفری یا گشنیز و فلفل دلمه‌ای سبز را با لوبیا و روغن مخلوط کنید.**
**تخم مرغ و گوجه فرنگی را با زیتون سیاه اطراف ظرف سالاد بچینید. نمک و فلفل بپاشید.**

## سالاد لوبیا سفید (۳) • (ترکیه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید درشت،** پخته |
| ۲-۳ | **پیازچه،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز،** ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ سفت،** چارقاچ |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **روغن** |

**لوبیا را نیم‌گرم در کمی از آب خودش خمیر کنید و بگذارید خنک شود. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با سرکه و فلفل قرمز و کمی روغن روی لوبیا بریزید. جعفری یا گشنیز و پیازچه را به سالاد بزنید، زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بریزید. قاچ‌های تخم مرغ را کنار سالاد بچینید.**

## سالاد مارچوبه (۱)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مارچوبه،** دُم بریده |
| ۱ بته | **کاهو،** برگ برگ |
| ۳ | **تخم مرغ سفت،** ورَقه ورقه |
| نصف | **پیاز کوچک،** خرد کرده |
| ۷-۸ | **زیتون سبز،** هسته گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز** یا **سبز،** ساطوری |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **لیمو** |

**نمک و فلفل**

---

مارچوبه را ۲-۳ دقیقه بخارپز کنید و بگذارید خنک شود. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با خامه و نمک و فلفل مخلوط کنید. برگ‌های بزرگ کاهو را کنار بگذارید و برگ‌های دل آن را هر چه نازک‌تر رشته رشته کنید.

برگ‌های بزرگ کاهو را کف ظرف سالاد فرش کنید. مارچوبه و کاهوی رشته رشته شده و پیاز و زیتون را با هم مخلوط کنید و روی این فرش بریزید و نمک و فلفل بپاشید. خامه را روی سالاد بدهید و با تخم مرغ و فلفل قرمز آرایش کنید.

## سالاد مارچوبه (۲)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مارچوبه**، دُم بریده |
| ۱ | **گوجه فرنگی** |
| ۳-۴ شاخه | **جعفری یا گشنیز** |
| یک سوم پیمانه | **سُس مایونز** (← ۶۰۰) یا **سرکه و روغن** |

---

مارچوبه را ۲-۳ دقیقه بخارپز کنید و بگذارید خنک شود، سپس در یک بشقاب بچینید و سس را روی آن بدهید. دور آن را با گوجه فرنگی و جعفری آرایش کنید.

◄ به سس این سالاد می‌توان کمی ترخون ساطوری یا ترخون خشک کف‌مال اضافه کرد.

## سالاد مارچوبه (۳)•(چین)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مارچوبه** |
| ۱ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **کنجد**، بوداده |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ سفید** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |

---

هنگام خردکردن مارچوبه برای سالاد سر و دم هر مارچوبه را بگیرید و خم کنید؛ قاعدتاً ساقهٔ مارچوبه در مرز میان قسمت تُرد و قسمت چوبی می‌شکند. قسمت چوبی را برای سوپ مارچوبه کنار بگذارید. سر مارچوبه را روی تخته خرد کنید.
به‌عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه آب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. مارچوبهٔ خرد کرده را در تابه بیندازید و ۳-۴ دقیقه بجوشانید (زیاد نرم نشود). تابه را در آب‌کش خالی کنید و مارچوبه را زیر آب سرد بگیرید.
به‌جز کنجد، باقی اجزا را با هم مخلوط کنید، بچشید و شیرینی و ترشی و شوری سس را به میل خود کم و زیاد کنید. مارچوبه را در بشقاب بچینید و سس را روی آن بدهید. کنجد را روی مارچوبه بپاشید. خنک یا سرد سر سفره بگذارید.

## سالاد ماکارونی (۱) • (ایتالیا)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماکارونی ریز،** پخته، آب‌کش کرده |
| ۴ ساقه | **کرفس،** با برگ نازک، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **زیتون سبز،** هسته گرفته، خرد کرده |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز** یا **سبز،** ساطوری |
| ۴-۵ برگ | **کاهوی پیچ،** برگ برگ |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

روغن و سرکه را با ماکارونی مخلوط کنید و ۱ ساعت در یخچال بگذارید.
پیاز و کرفس و فلفل سبز یا قرمز و زیتون و جعفری را در بادیه بریزید. ماکارونی را به آن اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. چند برگ درشت کاهو را در ظرف سالاد فرش کنید و سالاد را روی آن بریزید. باقی کاهو را رشته رشته ببرید و در کَنار ظرف سالاد بگذارید.
◄ روی این سالاد می‌توانید نیم‌پیمانه خامه بدهید، یا یک تکه پنیر سفت روی آن رنده کنید.

## سالاد ماکارونی (۲) • (امریکای شمالی)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **ماکارونی گوش ماهی،** پخته، آب‌کش کرده |

| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُـن**، یخچالی |
| ۱ | **خیارشور**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۷۵ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| | **نمک و فلفل** |

**قوطی کنسرو ماهی را از یخچال بردارید، باز کنید، روغن آن را خالی کنید، ماهی را با چنگال خرد کنید و با ماکارونی و سس در بادیه بریزید. نمک و فلفل بپاشید. پیاز و خیار شور و سیر و پنیر را اضافه کنید و زیر و روکنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس در ظرف سالاد بریزید و سر سفره بگذارید.**

## سالاد ماهی (کامبوج)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خرد کرده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ بته | **کاهو**، برگ برگ |
| ۱ پیمانه | **جوانهٔ ماش** |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی**، بوداده |
| ۲-۳ قاشق | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲-۳ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| | **برگ نعنای تازه** |
| | **نمک** |

**ماهی را به سیخ بکشید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش زغال یا درکباب پز کباب کنید. بردارید، کمی نمک بپاشید و بگذارید خنک شود.**

برای درست کردن سس سالاد، سیر را با زنجبیل، فلفل سبز، شکر، آب لیمو، سرکه و شیر نارگیل در ظرف سس بریزید و مخلوط کنید.

ماهی را با باقی اجزای سالاد در دیس بچینید و با سس سر سفره بگذارید.

هنگام خوردن این سالاد، مردم کامبوج یک تکه ازکباب ماهی را با کمی بادام زمینی و خیار و جوانهٔ ماش لای یک برگ کاهو می‌پیچند، این لقمه را در سس می‌زنند و می‌خورند.

## سالاد ماهی تُن (۱)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُـن**، یخچالی |
| نیم بته | **کاهوی پیچ**، رشته رشته |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق | **روغن سالاد** |
| | **نمک و فلفل** |

قوطی کنسرو را باز کنید، روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. لیمو را آب بگیرید. ماهی و پیاز و جعفری را با هم مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید. کاهو را در کنار ظرف بگذارید. آب لیمو و روغن را روی سالاد بدهید و نمک و فلفل بپاشید. ظرف سالاد را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## سالاد ماهی تُن (۲) • (انگلستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن**، یخچالی |
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، حلقه حلقه |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۳ قاشق | **خامهٔ سفت** |
| | **نمک و فلفل** |

**همهٔ اجزای سالاد را با سس مایونز و خامه در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. کنسرو ماهی را بازکنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید و روی سالاد بریزید، نمک و فلفل بپاشید، در ظرف سالاد بریزید و سر سفره بگذارید.**

◄ **این سالاد را می‌توانید با چند زیتون سیاه و کمی شوید ساطوری آرایش کنید.**

## سالاد ماهی خام (چین)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، فندقی |
| نیم کیلو | **گل کلم**، فندقی |
| ۴-۵ | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۲ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، رندیده |
| ۲ قاشق | **کنجد**، بو داده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **روغن سالاد** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |

▼ سالاد ماهی خام ممکن است به‌گوش بسیاری از مردم غریب بیاید، ولی ذائقه غیر از گوش است؛ چه بسا که ذائقهٔ بعضی اشخاص مزهٔ این سالاد را بپذیرد و از آن لذت ببرد.

ناگفته پیداست که ماهی این سالاد باید کاملاً تازه و مطمئن باشد. از میان ماهی‌های موجود در بازار ایران نگارنده فقط ***ماهی شیر*** یا ***غباد*** جنوب و ***ماهی آزاد*** شمال را توصیه می‌کند. پوست واستخوان و چربی و رگ و ریشهٔ ماهی باید تماماً گرفته شده باشد.

---

**لیمو را آب بگیرید، یک تکه از پوست آن را ساطوری کنید و در آب لیمو بریزید.**

**آب لیمو و زنجبیل و خردل و سس سویا و فلفل بهار را روی ماهی بریزید، زیر و رو کنید و نیم ساعت در یخچال بگذارید؛ سپس بیرون بیاورید، باقی اجزای سالاد را روی آن بریزید و زیر و رو کنید. در ظرف سالاد بکشید و سر سفره یا میز اردور بگذارید.**

◄ **به جای گل کلم می‌توانید هویج پوست گرفته و رندیده و به جای فلفل بهار دارچین و میخک ساییده به کار برید.**

## سالاد میگو

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **میگوی آب‌پز**، پوست گرفته |
| نصف بته | **کاهوی پیچ**، رشته رشته |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۴-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۳ قاشق | **سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱ - ۵۸۵) |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سالاد، که گاهی آن را «کوکتل میگو» هم می‌نامند، لازم نیست به رسم هتل‌های بین‌المللی با میگوی درشت و توی لیوان بستنی خوری درست شود، اگر چه اگر شما بخواهید این کار را بکنید هیچ‌کس مانع نخواهد شد، یا نباید بشود.

**اجزای سالاد را با سس و نمک و فلفل در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. در ظرف سالاد بکشید. کاهو را کنار ظرف بگذارید.**

## سالاد مرغ (۱) • (فرانسه)

۴-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **سینهٔ مرغ**، پخته، فندقی |
| ۲ ساقه | **کرفس با برگ نازک**، ساطوری |
| ۱ بته | **دل کاهو**، رشته رشته |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، خیسانده |
| ۵-۴ | **فلفل قرمز یا سبز**، ساطوری |
| ۱ | **پیاز نقلی**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

**اجزای سالاد را با سس مایونز مخلوط کنید، در ظرف سالاد بریزید و نمک و فلفل بپاشید. دلِ کاهو را درکنار سالاد بگذارید.**

## سالاد مرغ (۲)• (فرانسه)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **سینهٔ مرغ**، پخته، فندقی |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، خردکرده |
| ۱ بته | **کاهو**، برگ برگ |
| ۱ | **سیب زمینی ترشی**، پوست‌گرفته، نخودی |
| ۱۰۰ گرم | **جوانهٔ ماش** |
| ۲-۳ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **مغزگردو**، نیم‌کوب |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز یا سبز**، ساطوری |
| ۱ | **لیمو** |
| نیم پیمانه | **سرکه و روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

لیمو را آب بگیرید. آب لیمو را با سرکه و روغن و اجزای سالاد در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. برگ‌های درشت شسته و خشک کردهٔ کاهو را در ظرف سالاد فرش کنید و سالاد را روی‌کاهو بریزید. دل کاهو را رشته رشته ببرید و کنار ظرف بگذارید.

## سالاد مرغ (۳)• (فرانسه)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینهٔ مرغ**، پخته، فندقی |
| ۳ قاشق | **بادام**، مقشّر، خیسانده |
| ۳ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۳ ساقه | **کرفس با برگ نازک**، ساطوری |
| ۴-۵ شاخه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **سُس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۲ قاشق | **خامه** |
| ۱ | **نارنج** |
| | **نمک و فلفل** |

نارنج را آب بگیرید. آب نارنج را با اجزای سالاد در بادیه بریزید، نمک و فلفل بزنید و زیر و روکنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف سالاد بکشید.

## سالاد مرغ (۴)• (چکسلواکی)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم‌کیلو | **سینهٔ مرغ،** پخته، فندقی |
| ۳ | **تخم‌مرغ سفت،** خردکرده |
| ۲ | **خیارشور،** نخودی |
| ۱ | **پیاز کوچک،** ساطوری |
| ۱ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۲ قاشق | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| | **نمک و فلفل** |

**اجزای سالاد را با سس و نمک و فلفل در بادیه روی هم بریزید و زیر و رو کنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس در ظرف سالاد بریزید و سر سفره ببرید.**

## سالاد هفت‌رنگ (ارمنستان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **سیب زمینی،** پخته، پوست‌گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **لوبیا چیتی،** پخته |
| ۱۰۰ گرم | **کالباس،** خردکرده |
| ۲ | **تخم مرغ سفت،** خردکرده |
| ۳-۴ بته | **پیازچه،** خردکرده |
| ۱ بته | **کاهو،** خردکرده |
| ۲ | **گوجه فرنگی،** خردکرده |
| ۳-۴ | **فلفل سبز،** ساطوری |
| ۱ | **لبو،** فندقی |
| ۱ پیمانه | **سرکه و روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**به جز تخم مرغ و گوجه فرنگی، همهٔ اجزای سالاد را در بادیه مخلوط کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس در ظرف سالاد بکشید و روی سالاد را با تخم مرغ و گوجه فرنگی آرایش کنید.**

**◄ این سالاد ـــ که می‌توان رنگ‌های دیگری هم به آن اضافه کرد ـــ با یک تکه نان غذای کاملی است، مگر برای کسانی که به دیدن خواب‌های آشفته علاقهٔ خاصی دارند.**

## سالاد نیس (نیسوآز) • (فرانسه)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **ماهی شور** |
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن**، یخچالی |
| ۳ | **تخم مرغ سفت**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **لوبیا سبز**، پخته، خردکرده |
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه |
| ۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **زیتون سیاه** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ سالاد ***نیسوآز*** (niçoise، منسوب به نیس) یکی از غذاهای خاص بندر نیس در ساحل مدیترانه است، نمونهٔ رستوران‌های نیس در سایر جاهای دنیا هم رایج شده است.

عنصر اصلی سالاد نیسوآز کنسرو ماهی ***آنشوا*** یا ***مُتو*** است (← صفحهٔ ۲۷۷). ماهی شور دریای خزر یا ***مهیاوهٔ*** جنوب (← صفحهٔ ۷۶۳) برای کنسرو آنشوا جانشین خوبی است.

**ماهی شور را بخارپز کنید، پوست و استخوان بگیرید و خرد کنید. کنسرو ماهی تن را بازکنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. کنسرو تن و لوبیاسبز و گوجه فرنگی و پیاز و فلفل سبز را در بادیه بریزید، روغن زیتون و سرکه را روی آن بدهید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بکشید و با ماهی شور و تخم مرغ و زیتون سیاه آرایش کنید.**

## سالاد هویج (۱) • (هندوستان)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **هویج**، رندیده |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** یا **زیره**، درسته |
| ۲ قاشق | **روغن سالاد** |
| ۱ | **لیمو** |

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیاه‌دانه یا زیره را در آن بریزید. یک لحظه بعد**

هویج را در تابه بریزید، زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بکشید. بگذارید خنک شود. آب لیمو را بگیرید و روی هویج بدهید.

## سالاد هویج (۲)• (هندوستان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **هویج**، رندیده |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **مغز گردو**، نیم کوب |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** یا **زیره**، درسته |
| نیم پیمانه | **ماست چکیده** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **لیمو** |

لیمو را آب بگیرید، یک تکه از پوست آن را ساطوری کنید. هویج و کشمش و مغز گردو و ماست و خامه و آب لیمو و پوست لیمو را مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید. سیاه‌دانه را روی سالاد بپاشید.

## سالاد لوبیا وشوید (سرخ‌پوستان شمالی)

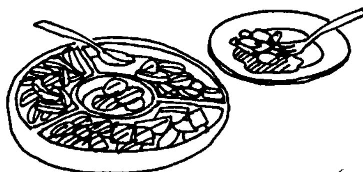


۴-۵

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **لوبیا سفید**، شب خیسانده |
| ۲-۳ قاشق | **شوید تازه**، ساطوری |
| ۲ ساقه | **کرفس**، ساطوری |
| ۲-۳ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ قاشق | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

لوبیا را با اندکی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۴۵-۵۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود.

روغن و سرکه را با شوید وکرفس و سیر و پیازچه و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و مخلوط کنید. لوبیا را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سالاد بکشید.



# فصل سی و چهارم: چَتنی تازه

چتنی بر دو نوع است: چتنی تازه و چتنی پخته. چتنی تازه در واقع سالاد مختصری است که با سبزی یا تره‌بار تازه و فلفل سبز یا قرمز و آب لیمو درست می‌شود. چتنی پخته معمولاً شیرین است و به مربا بی‌شباهت نیست (← فصل چتنی پخته، صفحهٔ ۵۳۳).

## چَتنی پیاز و گشنیز



| | |
|---|---|
| ۳ | **پیاز سفید**، حلقه حلقه |
| ۳ | **فلفل قرمز** یا **سبز تند**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

حلقه‌های پیاز را از هم بازکنید و با فلفل و گشنیز در بادیه بریزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف چینی بکشید و سر سفره بگذارید.

## چَتنی خرما



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **خرمای فارس** یا **خوزستان**، هسته گرفته |
| نیم پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲-۳ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** |
| اندکی | **میخک**، ساییده |

۱ **لیمو**
**نمک**

---

لیمو را آب بگیرید و هرچه ازگوشت آن می‌ماند با کارد جدا کنید و در آب آن بریزید. آب لیمو و نمک را با ۱ قاشق آب روی خرما بریزید و با چنگال خرما را له کنید (اگر به اندازهٔ کافی نرم نشد کمی آب اضافه کنید). سپس باقی اجزای چتنی را روی آن بریزید و مخلوط کنید.

## چتنی خیار (۱)• (هندوستان)



۳ **خیار**
۳-۴ قاشق **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م **زیره**، ساییده
**نمک**

---

خیار را پوست بگیرید، نمک بپاشید و بگذارید نیم ساعت بماند. سپس زیر آب سرد بگیرید، لای حولهٔ کاغذی خشک کنید، هر چه نازک‌تر سکه سکه کنید و در بشقاب بچینید. گشنیز و فلفل و زیره را روی خیار بپاشید.

## چتنی خیار (۲)• (هندوستان)



۳ **خیار**، پوست گرفته
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ **لیمو**

---

خیار را از درازا چارقاچ کنید و توی بشقاب بچینید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی خیار بدهید. فلفل قرمز و زیره را روی خیار بپاشید.

## خیار شور وشیرین (ژاپن)



۲-۳ **خیار**

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| یک چهارم پیمانه | **شکر** |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| | **نمک** |

▼ ما البته به ندرت مزه‌های شور و شیرین را با هم مخلوط می‌کنیم، ولی ژاپنی‌ها این کار را می‌کنند و گویا زیانی هم از آن ندیده‌اند. در هر حال آزمایش این اردور سادهٔ ژاپنی خرج زیادی ندارد.

**خیار را با پوست سکه سکه ببرید (نازک و یک اندازه، وگرنه ژاپنی نخواهد بود). یک قاشق نمک به حلقه‌های خیار بپاشید و بگذارید نیم‌ساعت بماند؛ سپس با آب سرد بشویید، لای حولهٔ کاغذی خشک کنید و در بشقاب لبه‌داری بچینید.**

**شکر را با زنجبیل و اندکی نمک در سرکه بریزید، هم بزنید و روی خیار بدهید. پیش از بردن سر سفره یک ساعت در یخچال بگذارید.**

**◂ در ژاپن این چتنی را با زنجبیل تازهٔ رندیده درست می‌کنند؛ شما هم اگر می‌توانید همین کار را بکنید.**

## خیار پارسی (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۲ | **خیار**، سکه سکه |
| نیم پیمانه | **خلال بادام** |
| ۱ قاشق | **کنجد بو داده** |
| ۱ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**خیار را اندکی نمک بپاشید و نیم‌ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و آب آن را لای حولهٔ کاغذی بگیرید. لیمو را آب بگیرید. همهٔ اجزای سالاد را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف چینی بکشید.**

**◂ اگر زنجبیل تازه در دسترس نبود نگران نشوید، به جای آن ۱-۲ قاشق مرباخوری زنجبیلِ ساییده به کار ببرید.**

## خیارشور پارسی (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **خیار**، سکه سکه |
| ۴-۵ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز**، ساطوری |
| ۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| ۶ قاشق | **نمک** |

**همهٔ اجزا را در دیگ فولاد زنگ نزن یا لعابی بریزید و با ۱ پیمانه آب ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید، در شیشهٔ دهن‌گشاد دردار بریزید و در جای خنک نگه دارید. این خیارشور پس از خنک شدن قابل مصرف است.**

## چَتنی نارگیل



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **بُرادهٔ نارگیل** |
| ۲ قاشق | **نعنای تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک** |

**لیمو را آب بگیرید. آب لیمو را با همهٔ اجزای چتنی مخلوط کنید و در یک پیالهٔ چینی سرِ سفره بگذارید.**

## چَتنی گشنیز (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۱ دستهٔ کوچک | **گشنیز با ساقه**، پاک کرده |
| ۱ ــ بی‌نهایت | **فلفل سبز تند** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |

۱ **لیمو**
**نمک**

▼ این چتنی را در خانه‌های هندوستان کم و بیش هر روز درست می‌کنند و با هر غذایی می‌خورند. لطف این چتنی در تازگی آن است، به این دلیل همیشه آن را به مقدار کم درست می‌کنند تا تمام آن خورده شود.

**همهٔ اجزای چتنی را بکوبید، در مخلوط‌کن بریزید و یک دقیقه بگردانید. گاهی مخلوط‌کن را خاموش کنید و با کاردک لاستیکی چتنی را از دیوارهٔ مخلوط‌کن بتراشید و رویِ تیغ آن بریزید. آنگاه خمیر به دست آمده را در یک ظرف چینی کوچک بگذارید و سر سفره ببرید.**

## چَتنی لیمو



۱۰ **لیموی کال**
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده

▼ در هندوستان نوعی لیمو هست که به نام «لیموی سنگی» معروف است، از این جهت که مانندِ سنگ سفت است و آبی از آن به دست نمی‌آید. ولی پوست و گوشت لیموی سنگی بسیار خوش‌عطر و خوش‌مزه است. چتنی لیمو را از این نوع لیمو درست می‌کنند.
در منطقهٔ دزفول ما هم لیموی سنگی به عمل می‌آید. لیموی شیرازی نوبر، که هنوز پوستش سبز و اندازه‌اش از گرد و کوچک‌تر است، به لیموی سنگی بی‌شباهت نیست. این چتنی را می‌توان با لیموی سنگی دزفول یا لیموی شیرازی کال و کم آب درست کرد.

**سر و تَهِ لیمو را بزنید و با کارد تیز بدنهٔ لیمو را هر چه نازک‌تر ورقه ورقه کنید. گشنیز را روی لیمو بریزید، زیر و روکنید و در بشقاب بچینید. فلفل را روی لیمو بپاشید.**

## چَتنی نعنا



نیم پیمانه **برگ نعنای تازه**
۴ بته **پیازچه**
۱ قاشق م **شکر**

| | |
|---|---|
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **نمک** |

**اجزا را در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا به صورت خمیر درآید. سپس آب لیمو را به آن اضافه و مخلوط کنید. این خمیر را در پیالهٔ چینی کوچکی سر سفره بگذارید.**

## چَتنی افغانی

۱ شیشه



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **برگ گشنیز** |
| نیم پیمانه | **کشمش**، خیسانده |
| ۵۰ گرم | **فلفل سبز تند**، تخم گرفته |
| ۵-۶ پر | **سیر** |
| نیم پیمانه | **مغز گردو** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| نیم پیمانه | **سرکه** یا **آب لیموی تازه** |
| | **نمک** |

**گشنیز و فلفل سبز و سیر و مغز گردو را در مخلوط‌کن بگردانید، یا خوب بکوبید تا خمیر شود.**

**شکر را در سرکه یا آب لیمو بریزید و هم بزنید، سپس با کشمش و اندکی نمک به مایهٔ گشنیز اضافه کنید و زیر و رو کنید. در شیشهٔ دردار در یخچال بگذارید. هر بار ۲-۳ قاشق در ظرفِ کوچکی بریزید و سر سفره بگذارید.**

## دالار



▼ دالار یا دَرار خمیری است از سبزی و نمک که در سفرهٔ گیلانی مانند ماهی شور جای نمکدان را می‌گیرد، به این معنی که اندکی از آن را کنار بشقاب غذا می‌گذارند و با غذا همراه می‌کنند. دالار را به دو صورت خشک و تر می‌توان درست کرد. در واقع دالار خشک همان دالار تر است که آن را در سایه می‌خشکانند و به صورت گَرد نگه می‌دارند. این دالار را می‌توان مانند نمک روی غذا پاشید، یا در اندکی آب خیساند و باز به صورت دالار تر درآورد.

چند سبزی معطر ــ نعنا، پونه، ریحان، ترخون، گشنیز، جعفری، کرفس، سوسنبر ــ را (به اندازهٔ کمابیش برابر) بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود. سپس برگ سبزی را از ساقه جدا کنید و با نمک ــ به اندازهٔ کمابیش هم‌وزن سبزی ــ در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود (در گیلان سبزی را در سینی سفالین، «نمکیار»، می‌سایند). خمیر را در شیشه بریزید و در یخچال نگه دارید، یا در سینی پهن کنید و در سایه بگذارید تا خشک شود، سپس کف مال کنید و در شیشه بریزید.

◄ در گیلان، سبزی‌های معطر خاص آن منطقه، مانند خالواش و چوچاق و اوجی، به ترکیب دالار اضافه می‌شود. کمی گلپر ساییده هم می‌توان اضافه کرد.

## آلوچهٔ فِشْکَن



*آلوچهٔ فشکن* نوعی دالار شور و ترش است که با اضافه کردن مقداری پورهٔ گوجه سبز به دالارِ شور درست می‌شود، و مصرف آن هم، گذشته از ویارانهٔ بانوان، مانند دالار است.

گوجه سبز را با کارد تیز هسته بگیرید و همراه با سبزی دالار در مخلوط‌کن بگردانید، سپس نمک بزنید و مانند دالار مصرف کنید.

## چَتنی گوجه فرنگی



**گوجه فرنگی**، پوست کنده
**سیب**، پوست و تخم گرفته
**گلابی**، پوست و تخم گرفته
**فلفل قرمز**، ساییده
**زنجبیل**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
**عسل**
**آب لیموی تازه**
اندکی **نمک**

---

همهٔ اجزا را در مخلوط‌کن برقی بگردانید تا خمیر شود. (مقدار اجزا بسته به سلیقهٔ شخصی است.)



## فصل سی و پنجم: **چَتنی پخته**

**چنان که در مقدمهٔ چتنی *تازه* اشاره شد، چتنی پخته در واقع نوعی مرباست که ممکن است همراه با چَتنی تازه، یا بدون آن، درکنار غذا گذاشته شود و به مقدار کم همراه با غذا خورده شود. این چتنی درهندوستان معمولاً تند است، ولی البته مقدار فلفل آن را می‌توان کمترگرفت. چتنی پخته برخلاف چتنی تازه قابل نگه داری است و می‌توان آن را به مقدار زیاد تهیه کرد.**

### چَتنی سیب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب سبز یا زرد** |
| نیم کیلو | **شکر** |
| ۵-۶ قاشق | **بِه دانه** |
| ۲ قاشق | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **هل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| یک چهارم قاشق چ | **میخک**، ساییده |

**سیب را پوست و تخم بگیرید و از چرخ گوشت بگذرانید. بِه دانه را پاک کنید و در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم نیم ساعت بجوشانید، سپس صاف کنید.**

**شکر را با جوشاندهٔ بِه دانه در دیگ (مس سفید کرده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن) روی آتشِ ملایم بگذارید. پس از آن که شکر حل شد سیب و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و بگذارید مایهٔ چتنی سفت شود؛ سپس ادویه را اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۱۰ دقیقهٔ دیگر بردارید و در چند شیشهٔ مربا بریزید. بگذارید خنک شود.**

◄ **این چتنی را با بِه هم می‌توان درست کرد.**

## چتنی میوه (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **سیب سبز**، پوست و تخم گرفته، نخودی |
| ۱۰۰ گرم | **برگهٔ هلو**، خیسانده |
| ۱۰۰ گرم | **غیسی**، خیسانده |
| ۵۰ گرم | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته |
| ۶ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۲ پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| ۲-۳ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۲ قاشق چ | **نمک** |

**زنجبیل را با سیر و فلفل سیاه و قرمز و نمک بکوبید. همهٔ اجزای چتنی را به میوهٔ خیسانده (با آب) اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و نیم ساعت بجوشانید تا آب چتنی قوام بیاید (هم بزنید که تَه نگیرد). در شیشهٔ مربایی و در جای خنک نگه دارید.**

**◄ اگر زنجبیل تازه در دسترس نباشد، به جای آن ۱-۲ قاشق زنجبیل ساییده به کار برید.**

## چتنی گوجه فرنگی و سیب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوجه فرنگی رسیده**، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه** |
| نیم کیلو | **سیب سبز ترش**، پوست و تخم گرفته، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |

**گوجه فرنگی را در کاسهٔ مخلوط کن برقی بریزید و چند ثانیه بگردانید تا خمیر شود، سپس از**

**صافی سیمی بگذرانید تا پوست و تخم آن گرفته شود.**

**همهٔ اجزا را در دیگ لعابی یا مس سفیدکرده بریزید و روی آتش ملایم ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا مایه غلیظ شود. مرتب هم بزنید تا تَه نگیرد.**

**چتنی داغ را در شیشه‌های شسته و خشک کرده بریزید، درِ آن‌ها را ببندید و شیشه‌ها را وارونه بگذارید تا خنک شود؛ سپس انبار کنید.**

## چتنی انبه



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **گردِ انبه** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **دارچین** |
| ۱ قاشق چ | **میخک**، ساییده |
| ۱ قاشق | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه**، ساییده |
| اندکی | **هل سبز**، ساییده |

▾ مادهٔ اصلی این چتنی گرد انبهٔ خشک است، که به آسانی به دست نمی‌آید، ولی در بازارهای جنوب پیدا می‌شود. در تهران هم چند فروشگاه کوچک خواربار هندی هست، که گرد انبه و ادویهٔ لازم برای تهیهٔ چتنی انبه را از آن‌ها می‌توان خرید.

---

**گرد انبه را در ۴–۵ پیمانه آب سرد بریزید و بزنید تا حل شود. سپس روی آتش ملایم به جوش بیاورید و با قاشق چوبی بگردانید تا غلیظ شود. ادویه و شکر و سرکه را اضافه کنید و بگردانید تا غلظت دل‌خواه به دست آید. بردارید، داغ در شیشهٔ دردار بریزید، درِ شیشه را ببندید، و شیشه را وارونه بگذارید تا خنک شود.**

**◂ اگر بخواهید رنگ این چتنی تیره شود، همراه سرکه کمی کارامل سیاه یا شیرهٔ تمرِ هندیِ سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳ یا ۲۰۴) به آن اضافه کنید.**

**◂ مقدار فلفل این چتنی را می‌توانید زیاد کنید، ولی مسؤولیت کم کردن آن با خود شماست.**



# فصل سی و ششم: بورانی

بورانی غذای ساده و مطبوعی است که یک پای آن همیشه ماست است و پای دیگرش می‌تواند از یک یا چند نوع سبزی یا تره‌بار، خام یا پخته، تازه یا خشک، تشکیل شود. به همهٔ دستورهای بورانی می‌توان برحسب دل‌خواه از ۱ پر تا ۵ یا ۶ پر سیر به صورت ساطوری یا کوبیده اضافه کرد. فلفلی که در بورانی به کار می‌رود بهتر است تازه ساب باشد. (برای آشنایی بیشتر با بورانی نگاه کنید به فصلِ در شناخت *سالاد، چتنی، بورانی*، صفحهٔ ۴۷۹.)

## بورانی اسفناج (۱)



۲-۳ نفر

۱ پیمانه **ماست چکیده**
۱ کیلو **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری
**نمک و فلفل**

ماست را با کمی آب بزنید، روی اسفناج بریزید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. ۱-۲ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◄ روی ظرف بورانی را می‌توانید با کمی ماست یا خامه اندود کنید و یک قاشق محلول زعفران روی ماست بدهید.

◄◄ بورانی اسفناج خام: به جای اسفناج پخته، اسفناج خام ساطوری به‌کار برید. این بورانی با ماست تازهٔ شیرین بهتر می‌شود. می‌توانید کمی مغز گردوی کوبیده هم اضافه کنید.

## بورانی اسفناج (۲)• (هندوستان)



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست شیرین**، زده
۱ کیلو **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری

۱ قاشق **روغن**
۳ قاشق چ **زیره**، ساییده
نصف قاشق چ **تخم خردل**
۱ قاشق چ **تخم شنبلیله**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک**

---

**روغن را در تابه داغ کنید، زیره و فلفل و تخم خردل و تخم شنبلیله را در روغن بریزید و یک چرخ بدهید؛ و بردارید، همراه با اسفناج توی ماست بریزید، اندکی نمک بپاشید و هم بزنید.**

## بورانی بادنجان



۲-۳ نفر

۱ پیمانه **ماست چکیده**
۲ **بادنجان قلمی**، حلقه حلقه، سرخ کرده
**نمک**

---

**ماست را کمی بزنید و در ظرف بریزید، ورقه‌های بادنجان را در ماست بگذارید و اندکی نمک بپاشید.**

**◂◂ بورانی سیر بادنجان: این بورانی را با بادنجان کبابی و اندکی سیر کوبیده هم می‌توان درست کرد.**

## بورانی پیاز (۱) • (هندوستان)



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست شیرین**
۲ **پیاز**، حلقه حلقهٔ نازک
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری درشت
۲ **فلفل سبز تند**، ساطوری
نیم پیمانه **بُرادهٔ نارگیل**
**نمک**

---

**پیاز را نمک بپاشید و بگذارید نیم ساعتی بماند، سپس نم آن را لای حولهٔ کاغذی بگیرید. پیاز و گشنیز و فلفل سبز را با برادهٔ نارگیل توی ماست بریزید و هم بزنید. نمک ماست را اندازه کنید.**

## بورانی پیاز (۲) • (هندوستان)

۲-۳ نفر



۲ پیمانه **ماست شیرین**
۳ **پیاز**، حلقه حلقهٔ نازک
نیم پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۲ **فلفل سبز تند**، ساطوری
**نمک**

**پیاز و گشنیز و فلفل سبز را توی ماست بریزید، اندکی نمک بپاشید و هم بزنید.**

## بورانی پیاز (۳، شیرین) • (هندوستان)



۱ پیمانه **ماست**
۳ **پیاز درشت**، حلقه حلقهٔ نازک
۴ قاشق **برادهٔ نارگیل**
نیم پیمانه **شکر**
**نمک**

**اندکی نمک روی پیاز بپاشید و یک ساعتی بخوابانید؛ سپس آن را لای حولهٔ کاغذی بگذارید وکمی فشار دهید تا آب آن گرفته شود. با ماست و شکر و نارگیل در بادیه بریزید و زیر و رو کنید؛ سپس در ظرف سفره بکشید.**

## بورانی پیاز و نارگیل (هندوستان)

۵-۶ نفر



۱ پیمانه **ماست**
۳ **پیاز**، حلقه حلقه
نیم پیمانه **برادهٔ نارگیل**
۲-۳ شاخه **گشنیز**، ساطوری
۱ **فلفل سبز تند**، ساطوری
**نمک**

**پیاز را اندکی نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و آب آن را لای حولهٔ کاغذی**

بگیرید. گشنیز و فلفل سبز را با پیاز و برادهٔ نارگیل در ماست بریزید و هم بزنید.

## بورانی زنجبیل (هندوستان)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست** |
| ۲ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **بُرادهٔ نارگیل** |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** |
| | **نمک** |

زنجبیل را با پیاز و فلفل سبز توی ماست بریزید. نارگیل و خردل و سیاه دانه را اضافه کنید، اندکی نمک بزنید، مخلوط کنید و در ظرف بورانی بکشید.

◂ گاهی زنجبیل و پیاز را در آب جوش می‌ریزند و یکی دو جوش می‌دهند، سپس در صافی می‌ریزند و به ماست می‌زنند.

◂ به جای زنجبیل تازه می‌توان یک قاشق مرباخوری زنجبیل ساییده به کار برد، ولی به آن خوبی نمی‌شود.

## بورانی سیب زمینی (هندوستان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زیرهٔ سیاه** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماست را در بادیه بریزید و کمی بزنید تا صاف شود. اگر ماست سفت باشد اندکی آب اضافه کنید و بزنید. کمی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.

**۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل قرمز را با زیره در آن بریزید و یک چرخ بدهید. سیب زمینی را در تابه بریزید و چند بار زیر و رو کنید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. سیب زمینی را با ماست مخلوط کنید، سپس در ظرف سالاد بریزید و گشنیز را روی آن بپاشید.**

## درهم بورانی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **سیر و ماست** (← زیر) |
| ۲ پیمانه | **قیمهٔ ساده** (← ۸۵۰) |
| ۱ کیلو | **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **عدس**، پخته |
| | **نعنای خشک**، کف مال |
| | **زعفران** |
| | **نمک و فلفل** |

**قیمه و اسفناج و عدس را در بادیه باهم مخلوط کنید. نیمی از سیر و ماست را به کف و دیوارهٔ ظرفِ بورانی بمالید. مخلوط را در ظرف پهن کنید و باقی سیر و ماست را روی آن بریزید. نعنا را با اندکی نمک و فلفل روی سیر و ماست بپاشید و اندکی زعفران حل کرده در اندکی آب داغ روی آن بدهید.**

## سیر و ماست (بورانی سیر)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست چکیده** |
| نیم پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| | **نمک و فلفل** |

**ماست را با خامه و اندکی آب بزنید. سیر را توی ماست بریزید و نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید.**

◄ **برای سیر و ماست بهتر است فلفل تازه‌کوب و زِبر به کار برید.**

## ماست و خیار (۱) • (ایران)



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۲ | **خیار**، پوست گرفته، ساطوری |

۲-۳ شاخه **نعنای سبز**، ساطوری
یک و نیم قاشق م **نعنای خشک**
۳ پر **سیر**، کوبیده
۴-۵ پر **برگ گل گلاب**
**نمک و فلفل**

---

توی یک بادیه ماست را با کمی آب بزنید. خیار و نعنا و سیر را توی ماست بریزید و نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. با نعنای خشک و برگ گل گلاب آرایش کنید.
◄ گاهی گردوی نیم‌کوب و کشمش پلوی هم به ماست و خیار می‌زنند، ولی در این صورت به جای ماست و خیار مایهٔ آب دوغ خیار به دست می‌آید.
◄ ماست و خیار باید سرد باشد، ولی بهتر است خیار و ماست را قبلاً در یخچال بگذارید، چون که ماست و خیار را پس از مخلوط کردن بهتر است هر چه زودتر سر سفره ببرید، وگرنه خیار توی ماست و نمک نرم می‌شود.

## ماست و خیار (۲)• (هندوستان)

۲ نفر



۲ پیمانه **ماست شیرین**
۱ **خیار**، پوست گرفته، ساطوری
۲ شاخه **نعنای سبز**، ساطوری
۲ بته **پیازچه**، ساطوری
۱ قاشق م **زیره یا سیاه دانه**
**نمک و فلفل**

---

در یک بادیه ماست را کمی بزنید. خیار و نعنا و پیازچه را توی ماست بریزید، زیره یا سیاه‌دانه را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بورانی بکشید.

## ماست ولبو

۲-۳ نفر



۲ پیمانه **ماست چکیده**
۱ **لبو**، پوست گرفته، ورقه ورقه
**نمک و فلفل**

---

ورقه‌های لبو را در بشقاب بچینید. ماست چکیده را با کمی آب بزنید و روی لبو بریزید و نمک و فلفل بپاشید.

## ماست و موسیر



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست چکیده**
۱ پیمانه **موسیر خیسانده** (← ۲۱۱)، ساطوری
**نمک و فلفل**

**در یک بادیه ماست را با کمی آب بزنید و موسیر را توی ماست بریزید. بگذارید یک شبانه روز بماند. سپس نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و در ظرف بورانی بکشید.**

◄ **فلفل بهتر است تازه‌کوب و اندکی زِبر باشد.**

## بورانی فلفل سبز (ترکیه)



۳-۴ نفر

۱ پیمانه **ماست چکیده**
۶ **فلفل دلمه‌ای سبز**
۳ پر **سیر**
**نمک**

**فلفل را روی صفحهٔ شعله پخش‌کن اجاق گاز یا روی آتش زغال کباب کنید، چند دقیقه در کیسهٔ نایلکس بگذارید و پوست بگیرید؛ سپس زیر شیر آب سرد بشویید و با حولهٔ کاغذی خشک کنید. فلفل را تخم بگیرید و خرد کنید و با سیر در مخلوط‌کن چند ثانیه بگردانید، یا یک دقیقه در هاون بکوبید، و در یک بشقاب تَه‌گود پهن کنید. ماست چکیده را با کمی آب بزنید، سپس روی فلفل بریزید. نمک بپاشید.**

## بورانی کبابی (آلبُرانیا) • (اسپانیا)



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست**
۱ پیمانه **خامه**
۱ **بادنجان**، پوست گرفته، ورقه ورقه
۲ **کدو سبز**، پوست گرفته، ورقه ورقه

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای،** دو نیم کرده، تخم گرفته |
| ۲ | **گوجه فرنگی،** ورقه ورقه |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز،** ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| اندکی | **زعفران** |
| | **نمک و فلفل** |

**همهٔ تره بار را در ظرف نسوز بچینید، روغن را روی آن بدهید و ۳۰ دقیقه در فر داغ بگذارید، سپس بیرون بیاورید و بگذارید خنک شود.**

**ماست و خامه را با هم مخلوط کنید. زیره و تخم گشنیز را در آن بریزید و نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و روی تره بار کبابی بریزید. زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن روی بورانی بدهید.**

- **به این بورانی می‌توانید ۲-۳ فلفل سبز یا قرمز تند اضافه کنید.**
- **به جای تخم گشنیز می‌توانید گشنیز سبز ساطوری به کار برید.**

## بورانی کدو سبز (۱)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۳-۴ | **کدو سبز،** پوست گرفته، حلقه حلقه |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در تابه داغ کنید و کدو را در روغن سرخ کنید، سپس در بشقاب بگذارید تا خنک شود. ماست را با کمی آب بزنید، روی کدو بریزید و نمک و فلفل بپاشید.**

## بورانی کدو سبز (۲)•(هندوستان)

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست شیرین** |
| ۲-۳ | **کدو سبز قلمی،** پوست گرفته، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |

نصف قاشق چ **زیره**
**نمک و فلفل**

---

**کدو سبز را با اندکی آب در یک دیگچه روی آتش ملایم بگذارید تا نرم شود، سپس در آب‌کش بریزید و آب آن را بچلانید. کدو و خردل و زیره را توی ماست بریزید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید.**

## بورانی کرفس



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست چکیده**
۴-۵ **ساقهٔ سفید کرفس،** ساطوری
۱-۲ شاخه **برگ نازک و زرد کرفس،** ساطوری
**نمک و فلفل**

---

**ماست را با کمی آب بزنید، تره بار را توی آن بریزید، زیر و رو کنید و ۱-۲ ساعت در یخچال بگذارید، سپس نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و در ظرف بورانی بکشید.**

## بورانی کرفس و اسفناج



۱ کاسه

۱ پیمانه **ماست چکیده**
۲۵۰ گرم **اسفناج،** پخته، چلانده، ساطوری
۱ بته **دل کرفس،** ساطوری
۱۰۰ گرم **مغز گردو،** نیم کوب
۳-۴ پر **سیر،** کوبیده
۱-۲ **فلفل سبز تند،** ساطوری
**نمک و فلفل**

---

**اسفناج و کرفس را در یک بادیه بریزید، ماست را با کمی آب بزنید و با مغز گردو و فلفل سبز و سیر روی آن‌ها بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بورانی بکشید.**

## کنگر ماست (بورانی کنگر)



۲-۳ نفر

۱ پیمانه **ماست چکیده**

نیم کیلو **کنگر**، تیغ گرفته، ساطوری
**نمک و فلفل**

کنگر را در یک دیگچه آب پز کنید و در آبکش بریزید تا خنک شود. ماست را با کمی آب بزنید و کنگر را در آن بریزید و نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

◄ پیش از رفتن سر سفره بهتر است یکی دو ساعت در یخچال بماند.

## بورانی گل کلم و نخود سبز (هندوستان)

۳-۴ نفر



۲ پیمانه **ماست**
نیم بته **گل کلم**، ساطوری
۱ پیمانه **نخودسبز**، پوست گرفته
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **جوش شیرین**
**نمک**

۳ پیمانه آب را با جوش شیرین و اندکی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، گل کلم و نخود سبز را ۶-۷ دقیقه در آن بجوشانید و در آبکش خالی کنید. بگذارید خنک شود. سپس با ماست مخلوط کنید، در ظرف بورانی بریزید و فلفل و زیره را روی آن بپاشید.

## بورانی گردو و گشنیز (هندوستان)

۲-۳ نفر



۲ پیمانه **ماست شیرین**
نیم پیمانه **مغز گردو**، نیم کوب
۱ پیمانه **گشنیز با ساقه**، ساطوری
۱-۲ بته **پیازچه**، ساطوری
۱ **فلفل سبز تند**، ساطوری
**نمک و فلفل**

گشنیز و فلفل سبز و پیازچه را با مغز گردو در یک بادیه توی ماست بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بورانی بریزید.

## بورانی گوجه فرنگی (هندوستان)



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست شیرین**
۲-۳ **گوجه فرنگی**، خردکرده
۱-۲ **فلفل سبز تند**، ساطوری
نیم پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ قاشق **شکر**
۱ قاشق چ **سیاه دانه**
**نمک**

---

**گوجه فرنگی و فلفل سبز و گشنیز و شکر را در بادیه توی ماست بریزید. پیاز و سیاه‌دانه را با اندکی نمک اضافه کنید، زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس در ظرف بورانی بکشید.**
**◄ گوجه فرنگی را بهتر است سفت یا حتی کمی کال انتخاب کنید.**

## بورانی لوبیا سبز



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست چکیده**
نیم کیلو **لوبیا سبز**، خرد کرده
۲ قاشق **سرکه**
**جوش شیرین**
**نمک و فلفل**

---

**لوبیا سبز را با اندکی جوش شیرین و نمک در یک دیگچهٔ در باز آب پز کنید، سپس در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود.**
**ماست را با سرکه و کمی آب بزنید، لوبیا را در آن بریزید، و نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بورانی بکشید.**

## بورانی قارچ



۲-۳ نفر

۲ پیمانه **ماست چکیده**
نیم کیلو **قارچ**، خرد کرده

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

روغن را در تابه داغ کنید و قارچ را در آن کمی تفت بدهید و بردارید. بگذارید خنک شود. ماست را با کمی آب بزنید و قارچ را درآن بریزید و نمک و فلفل بپاشید و زیر و روکنید.

## بورانیِ کمای



*بورانی کمای* را از روی *بورانی اسفناج* (← صفحهٔ ۵۳۶) درست کنید، جز این که به جای سه چهارم از اسفناج، کمای خرد کرده و پخته به کار می‌برید. (دربارهٔ *کمای* نگاه کنید به صفحهٔ ۶۴۵.)

## بورانی باقلا (شوشتر)

اردور برای ۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست چکیده** |
| نیم کیلو | **باقلای تازه**، مقشّر |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **گرد لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

باقلا را با اندکی نمک در نیم لیتر آب روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. بردارید و در آب‌کش خالی کنید. بگذارید خنک شود.
ماست را با کمی آب شل کنید. باقلا را روی ماست بریزید و مخلوط کنید. درظرف بکشید، نمک و فلفل بپاشید، با پیازداغ و سیرداغ و گرد لیمو آرایش کنید.

## بورانی کلم پیچ (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست** |
| ۲ پیمانه | **کلم پیچ**، ساطوری |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، رندیده |
| ۲ قاشق | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |

**نمک و فلفل**

---

کلم را یک ساعت در آب یخ بخیسانید، سپس در آبکش بریزید و لای حولهٔ کاغذی خشک کنید. همهٔ مواد را در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## بورانی موز (هندوستان)



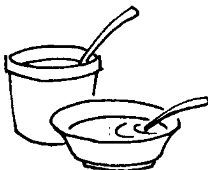
---

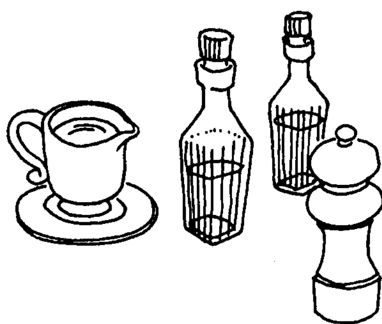
| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۱ | **موز**، پوست گرفته، سکه سکه |
| ۱ پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ قاشق چ | **تخم خردل** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ گردو | **کره** |

---

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم خردل را اندکی در آن تفت بدهید (نسوزد!). بردارید و بگذارید خنک شود.

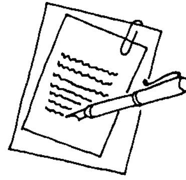
به جز موز، همهٔ مواد را با تخم خردل و کره در بادیه بریزید و بزنید. موز را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف سفره بکشید.





بخش ششم

# سس



# فصل سی و هفتم: **در شناخت سس**

«سالاد»، چنان‌که در فصل *سالاد* اشاره شد، در زبان لاتینی به معنای چیز نمک‌دار یا چیز خوابانده در آب نمک است. حالا با نمک اینجاست که کلمهٔ «سس» هم از همان «سالسوس» (salsus، نمک) لاتینی می‌آید، و به معنای آب نمک یا شورآب است. در واقع سبزی و تره‌بار ساده به‌کمک سس مبدل به سالاد می‌شود، وگرنه سالاد بدون سس چیزی جز سبزی و تره‌بار بی‌نمک نیست!

اما سس را تنها به سالاد نمی‌زنند. آن مایع رقیق یا غلیظی که غذا ــ گوشت، مرغ، ماهی، سبزی، تره‌بار، خشکبار ــ در آن پخته (یا حتی خیسانده) می‌شود و به غذا مزه می‌دهد، یا مزهٔ غذا را به خود می‌گیرد، در زبان‌های فرنگی سس آن غذا نامیده می‌شود، و ممکن است شیرین هم باشد. به این معنی، سس همان آب خورش یا مایهٔ خوراک یا شربت خوشاب (کمپوت) است.

چنان‌که می‌بینیم، سس اساساً بر دو نوع است: سس سالاد، که در زبان انگلیسی «درِسینگ» (dressing پوشش، آرایش) نامیده می‌شود، و سسی که ممکن است غذا در آن پخته شود (مانند آبِ خورش)، یا آن که جدا از غذا آماده شود (مانند سس سفید) و هنگام کشیدن یا خوردن غذا مقداری از آن را روی غذا بریزیم. در این فصل، گذشته از سس سالاد، سر و کار ما بیشتر با این سس خواهد بود، یعنی سسی که برای همراهی با غذا تهیه می‌شود؛ اگرچه مواد خوراکی را در پاره‌ای از این سس‌ها می‌توان پخت. این نوع سس را، در تمایز با سُسِ سالاد، سس *خوراک* خواهیم نامید. به این ترتیب مثلاً سس سفید، که غالباً آن را با ماهی سرخ کرده می‌خوریم، نوعی سس خوراک خواهد بود، هر چند ماهی سرخ کرده «خوراک» به معنای متداول این کلمه نیست.

ناگفته پیداست که بعضی از سس‌ها را، به ویژه انواع مایونز را، هم با سالاد می‌خوریم و هم با انواع خوراک‌های گوشت و مرغ و ماهی و غیره. این سس‌ها را می‌توان برحسب مصرف سس سالاد یا سس خوراک به شمار آورد.

سس سالاد و سس خوراک ممکن است رقیق یا غلیظ باشد. سس سالاد رقیق معمولاً چیزی نیست جز آمیزه‌ای از روغن و سرکه یا آب لیمو، به اضافهٔ اندکی نمک و فلفل یا سبزی خوش‌عطر که عموماً «روغن و سرکه» یا «سس فرانسوی» نامیده می‌شود. سس خوراک رقیق هم قاعدتاً همان آبی است که مادهٔ خوراکی ــ گوشت، مرغ، ماهی، یا تره‌بار ــ در آن پخته شده است، و در مورد خورش‌های

ایرانی ما آن را «آبِ خورش» می‌نامیم؛ اگرچه سس بعضی از خورش‌های ما، مانند فسنجان، ممکن است غلیظ هم باشد.

پایهٔ سس‌های غلیظ سالاد تا یکی دو نسل پیش همیشه مایونز و خامه بود، که آمیزهٔ خاصی است از روغن و تخم مرغ (← صفحهٔ ۵۹۹). در سال‌های اخیر که بسیاری از خورندگان از مصرفِ روغن و تخم مرغ پرهیز می‌کنند، گاهی برای غلیظ کردن سس سالاد ماست کم چربی به کار می‌رود. همچنین، دستگاه همزن یا مخلوط کننده‌ای ساخته شده است که شیر چرخ شده را چنان می‌زند که غلظتی شبیه به مایونز و خامهٔ سفت پیدا می‌کند و می‌تواند به جای آن‌ها به کار رود.

جانشین دیگر مایونز و خامه ارده است ـــ البته نزد کسانی که مزه و بوی کنجد را دوست می‌دارند؛ چون که ارده چیزی جز کنجد ساییده نیست. ارده این خاصیت را دارد که اگر کمی آب ـــ یا هر چیزِ آبکی دیگری ـــ در آن بریزیم و هم بزنیم غلیظ‌تر می‌شود. به این ترتیب با اضافه کردن سرکه یا آب لیمو یا شیر، یا آمیزه‌ای از این‌ها، به ارده می‌توان از آن سس پرمایه‌ای ساخت که اگر مزه‌اش به پای مایونز و خامه نرسد دست کم از لحاظ غلظت چیزی از آن‌ها کم نداشته باشد.

در سس خوراک، مایهٔ غلیظ کننده یا لعاب خود مادهٔ خوراکی است یا مواد افزودنی، مانندِ گردو، بادام، شاه‌بلوط، و نارگیل ساییده، رب گوجه فرنگی یا رب‌های دیگر. ولی البته همهٔ این‌ها به واسطهٔ رنگ و مزهٔ قوی خود مایهٔ اصلی سس را می‌پوشانند. بنابرین اگر فقط غلیظ کردن سس با حفظ مزه و عطر اصلی غذا منظور باشد، خنثیٰ‌ترین مواد مؤثر عبارت‌اند از *گرد نان*، *آرد و روغن*، *خمیر آرد و کره*، *نشاسته* و *زردهٔ تخم مرغ*.

◄ گرد نان چون از نان به دست می‌آید بوی خامی ندارد و می‌توان مقدار کمی از آن را به آبِ خوراک اضافه کرد و چند دقیقه روی آتش ملایم حرارت داد تا لعاب بدهد. سُسی که با گرد نان غلیظ شده باشد طبعاً کمی دانه دار خواهد بود.

◄ آرد و روغن که در درست کردن سس‌های فرانسوی بسیار به کار می‌رود، سه صورت می‌تواند داشته باشد: سفید، طلایی، و قهوه‌ای؛ ولی در هر حال چیزی نیست جز مقداری آرد که در مقداری روغن یا کره (کمی بیش از آرد) تفت می‌دهند و سپس به آبِ خوراک می‌زنند و روی آتش ملایم می‌گذارند تا سس غلیظ شود. بدیهی است که هر چه آرد را بیشتر در روغن تفت بدهیم پُررنگ‌تر می‌شود. برای همراهی با خوراک مرغ و ماهی و میگو معمولاً سس را سفید یا طلایی می‌گیرند، ولی آرد و روغنِ سسِ گوشتِ سرخ را آن‌قدر تفت می‌دهند تا رنگ قهوه‌ای پخته‌ای به دست آید.

در تفت دادن آرد باید همواره آتش را ملایم بگیریم و آرد را مرتباً بچرخانیم، مبادا بخشی از آن بسوزد. آرد سوخته ممکن است سس را تلخ کند، و لعاب هم نمی‌دهد. برای چرخاندن آرد و روغن در تابه کاردک چوبی بهتر از قاشق فلزی است، چون با کاردک چوبی می‌توان کف تابه را تماماً تراشید، به طوری که تمام آرد بچرخد و یک‌سان آتش ببیند.

◄ خمیر آرد و کره. منظور از این خمیر آن چیزی است که آشپزهای فرانسوی آن را «بور مانیِه» (beurre manié، کرهٔ مالیده) می‌نامند؛ یعنی مقداری آرد که با همان مقدار کرهٔ نرم مخلوط و با

دست مالیده می‌شود و به صورت گلوله‌های ریزی در می‌آید. این گلوله‌ها را در سسی که روی آتش می‌جوشد می‌اندازند و هم می‌زنند تا در آن حل شوند و غلظت لازم به دست آید. از آنجا که آرد این خمیر خام است، سس باید چند دقیقه روی آتش ملایم بجوشد تا بوی خامی آرد گرفته شود. به اندازهٔ یک گردو خمیر آرد و کره برای غلیظ کردن ۲–۳ پیمانه سس کافی است.

◄ نشاسته را به سس‌هایی می‌زنند که بخواهند بلوری شود، مانند بسیاری از سس‌های چینی که حالت لعاب مانندی دارند. با یک قاشق نشاسته می‌توان به ۳–۴ پیمانه سس غلظت داد، به شرطِ آن‌که نشاسته را در آب سرد حل کنیم و روی آتش ملایم حرارت دهیم تا لعاب بدهد. روی آتشِ تند ذرات نشاسته بسته می‌شود و لعاب آن‌ها بیرون نمی‌آید. بوی خامی نشاسته هم باید با جوشاندن گرفته شود. همچنین، نشاسته‌ای که در بازار ما عرضه می‌شود معمولاً به اندازهٔ کافی تصفیه نشده است و کمی ترشی دارد. برای گرفتن این ترشی باید نشاسته را چند دقیقه در آب بخیسانیم و منتظر شویم تا در ظرف آب تَه‌نشین شود و سپس آبِ روی آن را خالی کنیم و آب تازه روی آن بریزیم.

◄ زردهٔ تخم مرغ نه تنها سس را غلیظ می‌کند، بلکه آن را پرمایه‌تر هم می‌سازد؛ ولی زدنِ زردهٔ تخم مرغ به سس کار ظریفی است و باید با دقت انجام گیرد. اولاً زرده را نباید مستقیماً توی سس داغ بیندازیم. باید اول زرده را بزنیم و با کمی خامه مخلوط کنیم، سپس ۲–۳ قاشق از سس را خنک کنیم و روی زرده بریزیم و بزنیم؛ آنگاه آتش زیر سس را خاموش کنیم، زرده را توی سس بریزیم، هم بزنیم و برداریم. پس از اضافه کردن زرده، سس نباید بجوشد، چون زرده می‌بندد و سس ناصاف می‌شود. با دو زردهٔ تخم مرغ و یکی دو قاشق خامه می‌توان ۳–۴ پیمانه سس را غلیظ کرد.

مایهٔ اصلی سس که با آرد و روغن و نشاسته و غیره غلیظ می‌شود یا همان آبی است که گوشت یا مرغ یا تره‌بار در آن پخته شده است، یا آب قلم یا آب مرغ ساده‌ای که ممکن است جداگانه تهیه شده باشد. پایهٔ سس سفید هم همیشه شیر یا خامه است.

در آشپزی اروپایی و چینی با استخوان و پوست و کلهٔ ماهی نوعی *آبِ ماهی* هم درست می‌کنند، که چون سریشم ماهی در آن حل می‌شود پس از سرد شدن حالت ژله‌ای پیدا می‌کند. این ژله را به سس سفید می‌زنند. ممکن است ذائقهٔ بسیاری از ما ایرانی‌ها با ژلهٔ ماهی آشنا نباشد، ولی این‌گونه چیزها همیشه پیش‌تازان خاص خود را دارد. البته موادی که برای تهیهٔ آب ماهی جوشانده می‌شود باید کاملاً تازه باشد و بوی زهم ندهد. ماهی تازه در واقع بوی زهم ندارد؛ بوی زهمِ ماهی به واسطهٔ فساد مختصری است که پس از صید روی پوست و در آب شش‌های ماهی آغاز شده است. آب ماهی تازه و سالم باید بوی مطبوع و اشتهاآوری داشته باشد. به هر حال، درست کردنِ آبِ ماهی و سسِ ژلهٔ ماهی فعلاً فقط به دوست‌داران خاص ماهی و غذاهای دریایی توصیه می‌شود.

نکتهٔ آخر این که دنیای سس هنوز به آخر نرسیده است: در همهٔ سس‌های زیر می‌توان دست برد و اجزای آن‌ها را کم و زیاد کرد، یا از این اجزا ترکیب‌های تازه‌ای به وجود آورد.



## فصل سی و هشتم: **سس سالاد**

پایهٔ همهٔ انواع سس سالاد ترکیبی است از روغن روان (مایع) و سرکه و نمک و فلفل که به نامِ سس فرانسوی معروف است، و خود فرانسوی‌ها آن را وینِگرِت (vinaigrette، سس سرکه) می‌نامند. نسبت روغن به سرکه در این سس معمولاً ۳ یا ۴ به ۱ است.

گاهی به سس فرانسوی آب لیموی تازه و فلفل قرمز ساییده و سبزی خشک و سیر و خردل هم اضافه می‌کنند. با اضافه کردن اجزایی مانند خامه و پنیر و مایونز و چتنی هندی و ماست و رب گوجه فرنگی و ارده، از سس فرانسوی سس‌های دیگری به دست می‌آید که در جای خود به آن‌ها خواهیم رسید.

برای درست کردن سس یک شیشهٔ نیم لیتری که دهانهٔ نسبتاً گشاد و درِ آب‌بندی داشته باشد وسیلهٔ بسیار خوبی است که شما را در بسیاری از موارد از همزن و تخم مرغ زن دستی بی‌نیاز می‌کند؛ می‌توانید اجزای سس را در شیشه بریزید و آن را هرقدر لازم باشد لت بزنید. علاوه بر این، سس اضافی را می‌توان در همان شیشه در یخچال گذاشت و در روزهای بعد به کار برد، چون که سس فرانسوی ساده به زودی فاسد نمی‌شود و می‌توان آن را روزها، بلکه هفته‌ها، در یخچال نگه داشت.

سبزی ــ به ویژه سبزی تازه ــ را باید به آن مقدار از سس که در روز مصرف می‌شود اضافه کنیم، چون که مزهٔ سبزی در روغن زود برمی‌گردد و تند می‌شود.

### سس فرانسوی



| | |
|---|---|
| ۶ قاشق | **روغن** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **نمک و فلفل** |

سرکه را در شیشهٔ سس‌زنی بریزید، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید، درِ شیشه را ببندید و لت بزنید. سپس لیمو را آب بگیرید و با روغن توی شیشه بریزید و تکان بدهید.

◂ این سس را بهتر است روی سالاد بدهیم و زیر و رو کنیم و سپس سر سفره ببریم، چون مقدارِ سس آن قدر نیست که در ظرف جدایی بریزیم. به علاوه، سرکه و روغن زود از هم جدا می‌شوند و سر سفره نمی‌توان سس را هم زد.

## سس پرتقال، برای سالاد میوه (فرانسه)

حدود نیم پیمانه



| | |
|---|---|
| ۴ قاشق | **آب پرتقال** |
| ۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۶ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **نمک** |

همهٔ اجزا را در شیشهٔ سس بریزید، درِ شیشه را ببندید و تکان بدهید، سپس روی سالاد بدهید.

## سس خیار

حدود ۱/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ | **خیار**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **لیمو** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▾ این سس را طبعاً روی سالادی می‌دهند که در آن خیار به کار نرفته باشد.

لیمو را آب بگیرید. خیار را با آب لیمو در خامه بریزید و نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید.

◂ به جای آب لیمو می‌توان سرکه به کار برد.

## سس پنیر و خامه، برای سالاد میوه

۲ پیمانه، کمترک



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **پنیر بی‌نمک**، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **ژلهٔ لیمو** |
| ۱ | **لیمو** |

لیمو را آب بگیرید. خامه را در مخلوط‌کن بریزید. پنیر را با آب لیمو و ژله روی خامه بریزید و چند ثانیه بگردانید تا صاف شود. درظرف درداری خالی‌کنید و ۱-۲ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## سس عسل، برای سالاد میوه

۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **عسل** |
| نیم پیمانه | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |

زنجبیل را در آب لیمو بریزید و هم بزنید، سپس آب لیمو را روی عسل بریزید و هم بزنید.
◄ مقدار آب لیمو را می‌توان کمتر گرفت و به جای آن آب اضافه کرد.

## سس پخته برای سالاد میوه

۱/۵ پیمانه

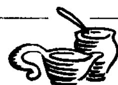


| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۶ قاشق | **خامه** |
| ۲ قاشق | **کره**، آب کرده |
| یک چهارم پیمانه | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۶ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

تخم مرغ را در ظرف بالای دیگ بر دیگ (بَن ماری) بشکنید و بزنید، سپس خامه و شکر و کره و خردل و فلفل و یک قاشق مرباخوری نمک را به آن اضافه کنید و بزنید. سپس دیگ بر دیگ را روی آتش ملایم بگذارید تا آب در طبقهٔ زیر به جوش بیاید؛ هم بزنید تا سس غلیظ شود. آب لیمو را کم‌کم اضافه کنید و هم‌بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.
◄ اگر سس سفت درآمد می‌توان آن را با کمی آب میوه شُل کرد.

## سس ماست

۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ ماست ساده، به ویژه برای کسانی که از خامه و تخم مرغ پرهیز دارند، می‌تواند جانشین سسِ مایونز شود.

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را توی ماست بریزید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید.**

◂ **اگر ماست ترش باشد می‌توان از لیمو صرف نظرکرد. اگر ماست سفت باشد آن را با کمی آب یا شیر شل کنید.**

## سس هلندی

۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **کره**، آب کرده، خنک |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **نمک** |

▼ **سس هلندی** (**ئولاندز**، hollandaise) در واقع مایونز هلندی است، که به جای روغن روان در آن کره به کار می‌رود؛ مصرف آن هم نظیر مایونز است.

**طبقهٔ زیر دیگ بر دیگ (بَن ماری) یا تابهٔ دو پوشه را پر از آب کنید و روی آتش بگذارید تا به جوش بیاید، سپس آتش را کم کنید، به طوری که آب از جوش بیفتد. طبقهٔ بالای دیگ بر دیگ را روی طبقهٔ زیر بگذارید.**

**زردهٔ تخم مرغ را با آب لیمو در ظرف بالای دیگ بر دیگ بریزید و بزنید، سپس کرهٔ روانِ خنک شده را اندک اندک به زرده اضافه کنید تا سس سفت شود. نمک و فلفل بپاشید، بزنید و بردارید.**

◂ **این سس باید هر چه زودتر مصرف شود.**

◂ **اگر سس بُرید یا وا رفت یک تکه یخ در آن بیندازید و بزنید تا ببندد.**

## سس هلندیِ پرتقالی

۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **کره**، آب کرده |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

**آب پرتقال را در دیگچه بریزید و روی آتش به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم‌کنید و آبِ پرتقال را ۱۰–۱۵ دقیقه بجوشانید تا غلیظ شود (مقدار آن باید به یک چهارم پیمانه برسد). بگذارید خنک شود.**

**زردهٔ تخم مرغ را در مخلوط‌کن بیندازید و چند ثانیه بگردانید. در حالی که مخلوط‌کن می‌گردد نمک و شیرهٔ پرتقال را اضافه کنید. سپس کره را اندک اندک روی این‌ها بریزید و بگذارید مخلوط‌کن چند ثانیهٔ دیگر بگردد.**

◄ **این سس را هر چه زودتر مصرف کنید.**

## سس شوید

۲ پیمانه بیشترک



| | |
|---|---|
| ۲–۳ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **شیر**، جوشیده، گرم |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۳–۴ قاشق | **ماست** |
| ۱–۲ گردو | **کره** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲–۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد و شوید را در آن تفت بدهید تا آرد اندکی رنگ بگیرد. شیر، شکر، خامه و ماست را با هم بزنید، در تابه بریزید و هم بزنید تا سس صاف و غلیظ شود. آب لیمو، جوز و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم**

**بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

## سس ارده

نیم پیمانه، بیشترک



۲ قاشق **ارده**
۲ قاشق **ماست**
۲ قاشق **سرکه**
۱ قاشق **شکر**
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۲ قاشق **روغن**
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
اندکی **فلفل سیاه**
۱ قاشق م **نمک**

▼ این سس برای سالاد کاهو و تره بار خام و پخته مناسب است.

حلوای ارده را همه می‌شناسند، ولی از مردم فارس و خوزستان و شهرهای حاشیهٔ کویر گذشته، کمتر کسی با خودِ ارده آشناست. از آنجا که ارده چیزی جز کنجد ساییده نیست، این سس را نگارنده به کسانی توصیه می‌کند که مانند آن مردم مزه و بوی کنجد را دوست بدارند.

**شکر و نمک و فلفل را در ۲–۳ قاشق آب حل کنید و با باقی اجزا روی ارده بریزید و هم بزنید تا صاف شود.**

◂ **سفتی و شلی این سس را می‌توانید با کمی ارده و آب به صورت دل‌خواه در آورید.**

## سس آوُکادو

۲ پیمانه



۱ **آوُکادو**، پوست و هسته گرفته
۲ قاشق **سس مایونز** (← ۶۰۰)
۱ پیمانه **سرکه** و **روغن**
۱ **لیمو**
**نمک** و **فلفل**

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی آوُکادو بریزید، سپس آوُکادو را با چنگال له کنید و هم**

بزنید تا صاف شود. مایونز و سرکه و روغن را با اندکی نمک و فلفل روی آوُکادو بریزید و هم بزنید.

## سُس سفت



| | |
|---|---|
| ۱ فنجان | **گرد شکر** |
| ۴-۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک** |

شکر را با اندکی نمک روی کره بریزید و لَت بزنید. در یخچال بگذارید تا سفت شود.

◂ به این سس می‌توان همراه گرد شکر اندکی قهوه یا وانیل یا آب لیموی تازه اضافه کرد.

◂◂ سُس سفت سبک: سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. سپس زرده را آهسته با سفیده مخلوط کنید و آن را روی سس سفت بریزید و بزنید تا صاف شود، سپس در یخچال بگذارید.

## سُس تاراتور (ترکیه)



| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **گرد نان** |
| ۵-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| یک سوم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ فنجان | **مغزگردو**، کوبیده |
| ۱ فنجان | **روغن زیتون** |
| اندکی | **نمک** |

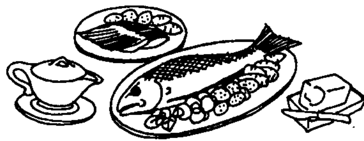
گرد نان را نیم ساعت در ۴-۳ قاشق آب بخیسانید. همهٔ مواد را در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا سس نیم صاف شود، سپس کمی آب اضافه کنید و هم بزنید.

◂ به جای مغز گردو می‌توان مغز بادام مقشر به کار برد. در این صورت به‌جای سرکه ۵-۴ قاشق آب لیموی تازه به کار برید.

## سس چینی



سسی که چینی‌ها معمولاً در سالاد به کار می‌برند عبارت است از مخلوط سس سویا (← صفحهٔ ۲۰۹)، زنجبیل ساییده و روغن کنجد، که گاهی اندکی سرکه و شکر هم به آن اضافه می‌شود. به جای روغنِ کنجد می‌توان ارده به کار برد؛ در این صورت سسِ غلیظ به دست می‌آید.



## فصل سی و نهم: سس کره برای گوشت و ماهی

در آشپزی فرانسوی، که سبک غالب آشپزی اروپایی است، کره نوعی سس به شمار می‌رود و آن را به صورت‌های گوناگون برای دادن روی گوشت و مرغ و ماهی و غیره آماده می‌کنند. در اینجا ما طرزِ تهیه و مصرف معروف‌ترین سس‌های کره را می‌آوریم؛ اما پیش از پرداختن به کره‌های فرانسوی بد نیست گفته شود که کره، به آن صورت که درگذشته در ایران تهیه می‌شد ــ یعنی کرهٔ روغنی، که به قول ناصر خسرو قبادیانی در «مملکت خراسان» مسکه و در کردستان مشکه نامیده می‌شود و در تهران نوع پست آن را، که در واقع عطر مسکه را ندارد، «کرهٔ شهری» می‌نامند ــ دارای عطر خاصی است، چنان که می‌توان آن را به تنهایی به صورت نوعی سس به سبک فرانسوی به کار برد (دربارهٔ طرز تهیهٔ این کره نگاه کنید به صفحهٔ ۳۱۵).

در حقیقت کره‌ای که امروز در آذربایجان و کردستان و خراسان و بسیاری جاهای دیگر با چلوکباب یا بسیاری از غذاهای دیگر مصرف می‌شود همین «سس کره» است، گیرم این که نام سس روی آن نمی‌گذارند. آنچه در تهران با چلو مخلوط می‌شود کرهٔ بی‌عطر یا چربی تقریباً خالص است و مشکل بتوان آن را سس کره نامید.

نکته‌ای که دربارهٔ مسکه یا مشکه باید یادآوری کنیم این است که، چون در چند دههٔ اخیر این کرهٔ عطردار در شهرهای دور از مناطق دامداری کمتر به دست می‌آمده است، ذائقهٔ نسل جوان رفته رفته با آن بیگانه شده، به طوری که گاهی آن را نمی‌پذیرد. اما لذت بردن از هر غذایی یک امر آموختنی است، و به همین دلیل ذائقهٔ آموخته یا تربیت شده را در زبان انگلیسی «ذائقهٔ اکتسابی» (acquired taste) می‌نامند. منظور از ذائقهٔ اکتسابی ذائقه‌ای است که جزو تربیت طبیعیِ محیط انسان نبوده است و بعداً با آموزش به دست آمده است. بنابرین بیگانه شدن ذائقهٔ نسل جوان با مزه و عطر مسکه به این معنی است که بخش بزرگی از جامعهٔ ما توانایی لذت بردن از یکی از نغزترین مواهب این سرزمین را از دست داده است. این ضایعهٔ تأسف‌آور جبران‌پذیر است، زیرا که هر کسی می‌تواند ذائقهٔ خود را در عمل تربیت کند و آنچه را از دست داده یا به دست نیاورده است به کمک تجربه و اندکی شهامت به دست بیاورد، چنان که در مورد خوردن میگو و ماهی و خاویار در مناطق دور از دریا این امر صورت گرفته است.

## ۱. کرهٔ سفید



یک پیاز کوچک و یک پر سیر را رنده کنید و در یک پیمانه سرکهٔ انگور بپزید تا سرکه تبخیر شود و مقدار آن به یک قاشق برسد. پس از سرد شدن این مایه، ۷۵ گرم کره و اندکی نمک با آن مخلوط کنید (کره باید نرم باشد، ولی آب نشود). این کره را با ماهی می‌خورند.

## ۲. کرهٔ طلایی



کره را در تابه بیندازید و با آتش ملایم آب کنید و هم بزنید تا به رنگ طلایی درآید. سپس آتش زیر آن را خاموش کنید و چند قطره آب لیموی تازه در آن بچکانید. این کره را روی ماهیِ سرخ کرده می‌دهند.

## ۳. کرهٔ سیاه



کره را در تابه بیندازید و روی آتش ملایم هم بزنید تا به رنگ قهوه‌ای سوخته درآید. سپس کمی جعفری ساطوری در آن تفت بدهید و اندکی سرکهٔ انگور به آن اضافه کنید. این کره را روی بیفتک و ماهی می‌دهند.

◄ فرانسوی‌ها این کره را *کرهٔ سیاه* (beurre noir) می‌نامند، ولی رنگ آن قهوه‌ای است.

## ۴. کرهٔ سبز



چند برگ اسفناج و چند شاخه جعفری را در آبی که اندکی سرکه داشته باشد بجوشانید تا نرم شود، سپس بکوبید و بگذارید سرد شود. سبزی کوبیده را با اندکی نمک با کرهٔ نرم مخلوط کنید. مقداری از این کره را روی گوشت یا مرغ می‌گذارند تا آب شود.

◄ به رغم فرانسوی‌ها، می‌توان به جای جعفری در این کره گشنیز و ترخون و ساقهٔ سیرِ سبز و سایر سبزی‌های معطر هم به کار برد.

## ۵. کرهٔ گُلی



پوست و تخم یک گوجه فرنگی را بگیرید و گوشت آن را در مخلوط‌کن خمیر کنید. این خمیر را با اندکی نمک و فلفل قرمز با کرهٔ نرم مخلوط کنید (به جای گوجه فرنگی تازه می‌توانید ربِ گوجه فرنگی به کار برید). این کره را در کنار خوراک گوشت و مرغ می‌گذارند.

## ۶. کرهٔ زرد



۲ قاشق مرباخوری خردل زرد را با ۴ قاشق کرهٔ نرم مخلوط کنید (به جای خردل زرد می‌توانید خردل معمولی به اضافهٔ اندکی زعفران حل شده در شیر به کار برید). این کره را به ویژه با سوسیسِ آب پز یا سرخ کرده می‌خورند.

## ۷. کره و سیر



۲ پر سیر را پوست بکنید و بکوبید، سپس با ۳-۴ گردو کرهٔ نرم و اندکی نمک مخلوط کنید. این کره را روی برش‌های نان سفید یا سیاه می‌مالند و نان را زیر شعلهٔ گاز (گریل) برشته می‌کنند و داغ می‌خورند.

## کره با آبِ ماهی (انگلستان)



| | |
|---|---|
| ۵-۶ گردو | **کره** |
| ۲ پیمانه | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| اندکی | **نمک** |

کره را در تابه روی آتش کم داغ کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید (رنگ نگیرد)، سپس آب ماهی را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود.

◂◂ **کره با آب میگو**: از روی دستور سس *کره با آب ماهی* (← بالا) درست کنید، جز این که به جای آب ماهی آب میگو به کار می‌برید.

## کرهٔ میگو



سر و دُم و پوست ۵۰۰ گرم میگو را بشویید و در فرگرم بگذارید تا خشک شود. سپس آن را در هاون بریزید و بکوبید، یا در آسیاب بگردانید. نیم پیمانه کره در تابه روی آتش بسیار کم یا در دیگ بر دیگ (بَن ماری) آب کنید و مایهٔ کوبیده را در آن بریزید. بگذارید ۱۰ دقیقه روی آتش بسیار کم بماند، ولی نجوشد.

کرهٔ میگو را از متقال بگذرانید، سپس در یخچال بگذارید تا سفت شود. این کره را که عطرِ میگو دارد در درست کردن سس برای غذاهای دریایی به کار می‌برند.

◄◄ **کرهٔ شاه میگو:** با سر و دم و پوست شاه میگو هم می‌توان نظیر این کره را درست کرد.

## کرهٔ متردوتِل



۱۵۰ گرم **کره**، نرم
۲ قاشق **ترخون یا جعفری**، ساطوری
۱ قاشق **خردل**
۱ قاشق **آب لیموی تازه**
**نمک و فلفل**

کره را با پشت قاشق چوبی لت بزنید تا صاف شود. ترخون یا جعفری را با خردل به‌کره اضافه کنید و بزنید. سپس نمک و فلفل را با آب لیمو اضافه کنید و کمی بزنید تا مخلوط شود.

◄ این کره را پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی یا در ظرف جداگانه می‌توان سر سفره گذاشت.

## کره و کنجد (چین)



۵-۶ گردو **کره**، نرم
۲ قاشق **کنجد**، بو داده
۱ قاشق **تره**، ساطوری
۲ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده
**فلفل سیاه**

همهٔ مواد را با هم مخلوط کنید. یک ورق آلومینیوم در ظرف چارگوش کوچکی بگذارید، ظرف را از کره پر کنید و در یخچال بگذارید تا کره سفت شود. این قالب کره را با کارد ورقه ورقه می‌کنند و روی ماهی داغ ــ به ویژه ماهی آزاد تنوری ــ می‌گذارند.





# فصل چهلم: سس خوراک

در آشپزی اروپایی، به ویژه فرانسوی، گذشته از انواع سس کره (← صفحهٔ ۵۶۱) معمولاً برای بسیاری از خوراک‌ها سس پختهٔ جداگانه تهیه می‌شود. وجود این سس در مأکول کردن خوراک‌های کمابیش خشک اهمیت زیادی دارد، به طوری که غالباً دست پخت هر آشپزی را از روی کیفیتِ سس‌های او می‌سنجند.

سس خوراک ممکن است با اضافه کردن موادی مانند کره و آرد و پیازداغ به آب خوراک تهیه شود، یا آن را به طور جداگانه تهیه کنند و سپس روی خوراک بریزند یا همراه خوراک روی میز بگذارند. نمونه‌های مهم سس‌های خوراک در زیر می‌آید.

## سس پخته (۱)



| | |
|---|---|
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ قاشق | **کره**، آب کرده |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **آرد سفید** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ نام این سس خالی از اشکال نیست، چون این تنها سسی نیست که پخته می‌شود. گاهی آن را «مایونز پخته» می‌نامند، ولی هیچ مایونزی بر اثر پختن به این صورت در نمی‌آید. منظور این است که این سسی است برای سالاد که به مایونز شبیه است، ولی برخلاف مایونز از طریق پختن درست می‌شود. سس پخته را باید سرد نگه داشت.

خردل و شکر و آرد و سرکه و نمک و فلفل را در نیم پیمانه آب سرد حل کنید. زردهٔ تخم مرغ را در ظرف بالای دیگ بردیگ بریزید و با چنگال بزنید. اجزای حل شده در آب را به تخم مرغ اضافه کنید و بزنید.

دیگ زیری را آب کنید و روی آتش بگذارید تا آب در آن به جوش بیاید. آنگاه آتش را کم کنید و سس را هم بزنید تا غلیظ و صاف شود. سپس کره را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. پس از خنک شدن در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◄ این سس را می‌توان با نیم پیمانه خامه پرمایه‌تر کرد.

## سس پخته (۲)



۱/۵ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ** |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **کره**، آب کرده |
| ۲ قاشق م | **شکر** |
| ۲ قاشق م | **گرد نشاسته** |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| اندکی | **فلفل قرمز** |
| ۱-۲ قاشق م | **نمک** |

▼ این سس را معمولاً به جای مایونز روی سالاد کلم (کول سلو) و سالاد گوجه فرنگی می‌دهند.

زردهٔ تخم مرغ را از سفیده جدا کنید. زرده را توی ظرف بالایی دیگ بردیگ (بَن ماری) یا تابهٔ دوپوشه بیندازید و بزنید. شکر و کرهٔ آب کرده و دوسوم پیمانه شیر را با سرکه و نمک و فلفل و خردل به زردهٔ تخم مرغ اضافه کنید و بزنید. نشاسته را در یک سوم پیمانه باقی ماندهٔ شیر حل کنید و روی باقی اجزا بریزید و بزنید.

دیگ بردیگ را روی آتش ملایم بگذارید تا آب در طبقهٔ زیر به جوش بیاید، سس را هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس سفیدهٔ تخم مرغ را خوب بزنید تا به صورتِ کف خشک درآید، آنگاه با سس مخلوط کنید.

◄ به این سس می‌توانید، پیش از مخلوط کردن سفیدهٔ تخم مرغ، جعفری یا سیر سبز ساطوری یا سبزی دیگری که بخواهید اضافه کنید.

## سس بِئارنِز (فرانسه)

حدود ۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **کره** |
| ۲-۳ تکه | **موسیر ترشی** |
| ۲-۳ شاخه | **ترخون و جعفری** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک** |

▼ این سس از ناحیه‌ای به نام *بِئارن* (Bearne)، در جنوب فرانسه، آمده است و غالباً با گوشت و مرغ بریان و ماهی سرخ کرده صرف می‌شود.

در دستور تهیهٔ این سس درکتاب‌های آشپزی فرانسوی غالباً گفته می‌شود که یک قاشق *اِشالوتِ* (echalote، نوعی موسیر) ساطوری را در یک پیمانه سرکه بجوشانید تا مقدار سرکه به یک قاشقِ سوپ خوری برسد. منظور این است که اِشالوت مزهٔ سرکه و سرکه بوی اِشالوت را بگیرد. اگر شما مقداری موسیر ترشی در آشپزخانهٔ خود داشته باشید، جوشاندن موسیر در سرکه لزومی ندارد ــ دو سه تکه موسیر ترشی و مقداری از سرکهٔ همان ترشی کافی است.

**کره را در ظرفی آب کنید و دمِ دست بگذارید. موسیر و ترخون و جعفری را ساطوری کنید. طبقهٔ زیر دیگ بر دیگ (بَن ماری) را پر از آب کنید و روی آتش به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید تا از جوش بیفتد.**

**زردهٔ تخم مرغ را توی دیگچهٔ بالایی دیگ بر دیگ بریزید و بزنید و ظرف را روی دیگ پایینی بگذارید تا گرم شود. همچنان که زرده را می‌زنید، کره را اندک اندک اضافه کنید تا سس غلیظ شود.**

**ظرف سس را از روی دیگچه بردارید، موسیر و سبزی و سرکه را به سس اضافه کنید، نمک بپاشید و مخلوط کنید.**

◄ **این سس باید هر چه زودتر مصرف شود.**

## سس باربیکیو (۱)



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **پیاز**، رندیده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (کچاپ ← ۵۸۹) |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **کارامل سیاه** (← ۲۱۳) |
| ۱ قاشق | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| ۱ قاشق چ | **نعنای خشک و آویشن**، کف‌مال |
| ۱ قاشق | **خردل** |
| ۲ پر | **برگ‌بو** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۵-۶ قاشق | **سرکهٔ سیر ترشیِ کهنه** |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

کره و روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقهٔ دیگر تفت بدهید.

اجزای دیگر را در تابه بریزید، هم بزنید، آتش را تیز کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید، چند بار هم بزنید. سپس درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۳۰ دقیقهٔ دیگر بپزید؛ گاهی هم بزنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. پس از پخت برگ بو را در آورید.

این سس را می‌توانید در یخچال نگه دارید و هر بار کمی از آن را داغ کنید و روی کباب (مرغ، گوشت، ماهی) بمالید.

◄ سرکهٔ سیرترشی‌کهنه (سیاه) در این سس به جای *سس ووسترشیر* (Worcestershire sauce) به کار رفته است؛ عطر و مزهٔ این سرکه به سس ووسترشیر بسیار نزدیک است. خودِ سسِ ووسترشیر در بعضی فروشگاه‌های اجناس خارجی به دست می‌آید.

◄ به این سس اندکی *دود مایع* (liquid smoke) هم اضافه می‌کنند، که مایعی است با عطر دودِ چوب. اگر به دست آوردید اضافه کنید.

## سس باربیکیو (۲)• (امریکای شمالی)



۲/۵ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۲ | **پیاز**، رندیده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |

۱ قاشق م **نشاسته**، کوبیده
۱ قاشق م **فلفل بهار**، ساییده
۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
**نمک و فلفل**

---

▼ هرگاه بخواهید به شیوهٔ مردم سرزمین «برباد رفته» مرغ بریان درست کنید یک کاسه از این سس دَم دست بگذارید و هر از یکی دو دقیقه یک قلم مو را توی سس بزنید و به مرغ، که روی آتشِ هیزم یا توی فر در حال چرخیدن است، بمالید.
راه دیگرش این است که سس را با مرغ بریان سر سفره بگذارید تا هرکس در بشقاب خودش بکشد.

**همهٔ اجزا را با یک پیمانه آب در یک دیگچه بریزید و روی آتش ملایم بگذارید تا ۱۵ دقیقه ریزجوش بزنند.**
◄ **سسی‌که به مرغ روی آتش می‌مالید باید داغ باشد.**
◄ **۲ قاشق رب گوجه فرنگی هم به‌این سس می‌توان زد، به‌ویژه اگر آن را سر سفره می‌گذارید.**

## سس باربیکیو (۳)• (اسپانیا)

حدود ۲ پیمانه



۱ پیمانه **سس گوجه فرنگی** (کچاپ ← ۵۸۹)
۱ قاشق م **شکر**
نیم پیمانه **سرکه**
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م **فلفل سیاه**، ساییده
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ **لیمو**
اندکی **زعفران**، ساییده
۱ قاشق م **نمک**

---

**لیمو را آب بگیرید، آب لیمو را با باقی اجزا در یک دیگچه بریزید، هم بزنید و روی آتشِ ملایم داغ کنید.**

## سس باربیکیو (۴) • (کانادا)

۲ پیمانه، کمترک



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

▼ این سس برای مالیدن به مرغ روی آتش نیست؛ آن را در ظرف جدا کنار مرغ بریان سرِ سفره می‌گذارند و به جای نمک روی مرغ می‌دهند.

**همهٔ اجزا را در یک دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید. شعله را خاموش کنید و بگذارید ۱–۲ دقیقه بماند. سپس در ظرف سس بریزید.**

## سس پاپریکا (مجارستان)

۱ پیمانه، کمترک



| | |
|---|---|
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز تند**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سس را در مجارستان با **گرد پاپریکا** (← صفحهٔ ۲۲۵) درست می‌کنند.

**فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز را با نمک و فلفل بکوبید و توی سرکه بخوابانید. پس از ۱ ساعت ۲–۳ قاشق آب اضافه کنید و هم بزنید.**

◄ **این سس را با کباب و استیک می‌خورند.**

◄ **خود مجارها این سس را با اضافه کردن فلفل قرمز ساییده قدری تند درست می‌کنند.**

## سس پنیر (۱)• (فرانسه)

حدود ۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۵۰ گرم | **پنیر کپک‌دار دانمارکی** |
| ۵۰ گرم | **خامه** |
| ۱ قاشق | **پیاز**، رندیده |
| ۲-۳ شاخه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **نمک و فلفل** |

**پنیر و خامه را با سرکه در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا صاف شود. روغن را اندک اندک اضافه کنید و بگردانید و در ظرف سس بریزید. جعفری و پیاز را در سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید.**

**◄ اگر سس به اندازهٔ کافی شل نشد، پیش از خالی کردن کاسهٔ مخلوط‌کن می‌توانید اندکی شیر یا آب به آن اضافه کنید و بگردانید.**

**◄ به جای پنیر دانمارکی می‌توان پنیر کپک‌دار ایرانی یا پنیر کردی تُند به کار برد.**

## سس پنیر یا سس مورنه (۲)• (فرانسه)

۲ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۵۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۵۰ گرم | **کره** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سس هم مانند مایونز و بئارنز از سس‌های متداول فرانسوی است، ولی مربوط به جای خاصی نیست، بلکه از شخصی به نام **فیلیپ دومورنه** (Mornay) از قرن هفدهم به یادگار مانده است. سس مورنه در واقع نوعی سس پنیر است و غالباً با گوشت سفید و ماکارونی و اسپاگتی خورده می‌شود.

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را در کره بریزید و با کاردک چوبی ۲-۳ دقیقه**

**بچرخانید. شیر را اضافه کنید، آتش را کمی بالا بکشید و هم بزنید تا سس غلیظ شود.**
**پنیر را کم‌کم روی شیر بریزید و هم بزنید. جوز و فلفل قرمز و نمک و فلفل را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.**

## سس پیازَ (فرانسه)

۱/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **سرکه و روغن** |
| یک و نیم پیمانه | **پیاز**، رندیده |
| ۳ شاخه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ شاخه | **ترخون**، ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

▼ برای سالادهای بدون پیاز و سالاد ماهی و گوشت سرد، به ویژه.

**جعفری و ترخون را با پیاز رنده شده و اندکی نمک و فلفل توی سرکه و روغن بریزید و هم بزنید.**
◄ **این سس را نمی‌توان نگه داشت.**

## سس تخم مرغ و لیمو (یونان)

حدود ۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ قاشق | **کره** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، آرد را در آن بریزید و هم بزنید. پیش از آن که آرد رنگ بگیرد آب مرغ را در آن بریزید و هم بزنید؛ همین که به جوش آمد درِ دیگچه را ببندید و آتش را کم کنید.**
**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با تخم مرغ در کاسه‌ای بریزید، ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید و با چنگال بزنید تا کف کند.**
**مایهٔ آب‌لیمو و تخم مرغ را در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی آهسته هم بزنید.**

**همین که مایه خواست باز به جوش بیاید نمک و فلفل بپاشید و بردارید.**

## سس ترش و شیرین (۱)•(چین)

۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **آب آناناس** |
| ۱ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل** |

▼ این سس چینی را روی *کتلت* و *کوفتهٔ قالبی* و غذاهای گوشتی گرم می‌توان داد.

**همهٔ اجزا را در یک دیگچه بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا داغ شود.**

**◄ به جای آب آناناس می‌توانید آب پرتقال یا آب کمپوت آناناس و اندکی آب لیمو به‌کار برید.**

## سس ترش و شیرین (۲)•(چین)

حدود ۳ پیمانه



| | |
|---|---|
| سه چهارم پیمانه | **آب آناناس** |
| یک و نیم پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۲ قاشق | **گرد نشاسته** |
| ۳ حلقه | **آناناس** |
| ۳-۴ | **فلفل سبز** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| ۲ قاشق | **کره** |
| | **نمک** |

**نشاسته را در سس سویا و نیم پیمانه آب مرغ خمیر کنید. کره را در دیگچه بیندازید و روی آتشِ ملایم آب کنید. یک پیمانه آب مرغ را روی کره بریزید و به جوش بیاورید. فلفل سبز و آناناس را**

خرد کنید و توی آب مرغ بیندازید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزد.
خمیر نشاسته و سرکه و آب آناناس و شکر و نمک و زنجبیل را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. داغ روی غذا بریزید.

## سس تمرهندی

۱/۵ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

همهٔ اجزا را در یک ظرف بریزید و هم بزنید.

## سس خامه (۱)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق | **ماست** |
| ۱ قاشق | **پیاز**، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **کرفس کوهی**، کف مال |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز** یا **سبز**، ساطوری |
| | **نمک** |

ماست را توی خامه بریزید و هم بزنید، روی آن را بپوشانید و بگذارید ۲-۳ ساعت روی میزِ آشپزخانه بماند. آنگاه همهٔ اجزا را در خامه بریزید و هم بزنید.

◄ به جای کرفس کوهی می‌توانید نعنا و ترخون یا مرزهٔ خشک به کار برید.

## سس خامه (۲)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |

| | |
|---|---|
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق م | **نمک** |

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی باقی اجزای سس بریزید و هم بزنید. مقدار شکر و نمک را برحسب ذائقهٔ خود اندازه کنید.**

## سس خامه (۳)• (ترش و شیرین)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق | **ماست ترش** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| نصف قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

**تخم مرغ را در دیگچه بریزید و بزنید، سپس باقی اجزا را به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا کمی غلیظ شود، سپس بردارید.**

**◄ با تره بار پخته، به ویژه لوبیا سبز، کلم، و گل کلم به کار برید.**

## سس خردل (۱)

نیم پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **خردل** |
| ۱ قاشق م | **پیاز**، رندیده |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ سفت**، له کرده |
| ۱ قاشق | **خامه** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **روغن** |

▼ این سس در واقع نوعی تقلید اروپایی است از چتنی هندی و می‌توان آن را، برای همراهی با

گوشت یا ماهی، گرم یا سرد به کار برد. خردل آن را می‌توان تند یا ملایم گرفت.

**برای درست کردن این سس همهٔ اجزا را در یک ظرف بریزید و هم بزنید.**

## سس خردل (۲)

حدود ۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **خردل** |
| ۲ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

▼ این سس را بیشتر با تره‌بار پخته و ماهی می‌خورند؛ اما البته کنار غذاهای دیگر هم می‌توان گذاشت.

**برای درست کردن این سس همهٔ اجزا را درظرف سس بریزید و هم بزنید.**

## سس خردل (۳)

نیم پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **خردل** |
| نیم پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| اندکی | **فلفل قرمز** |
| | **نمک** |

▼ این سس را معمولاً با سوسیس کبابی وکالباس وگوشت سرد می‌خورند.

**همهٔ اجزا را درظرف سس بریزید وهم بزنید. اگر سس به اندازهٔ کافی شل نبود، با کمی شیر یا آب آن را شُل کنید.**

## سس خردل (۴)

۳/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **خردل** |

| | |
|---|---|
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |

▼ این سس ترش و شیرین را غالباً با خوراک زبان وگوشت سرد (گوسفند، گوساله، مرغ) می‌خورند.

**ظرف زیر دیگ بر دیگ (بَن ماری) را پر از آب کنید و روی آتش به جوش بیاورید. در ظرفِ رو، شکر و آرد و خردل را با خامه و زردهٔ تخم مرغ مخلوط کنید و بپزید تا سفت شود. سرکه را اندک اندک به سس اضافه کنید و هم بزنید.**

## سس سبزی (ایتالیا)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۳-۴ شاخه | **بولاغ اوتی،** ساطوری |
| ۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** و **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

**بولاغ اوتی و سیر را با فلفل قرمز و اندکی نمک و فلفل توی سرکه و روغن بریزید و هم بزنید.**

**◂ به جای بولاغ اوتی می‌توانید یکی دو برگ اسفناج و شاهی و ۲-۳ شاخه گشنیز به کار برید.**

## سس سرکه و نعنا (انگلستان)

۱/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۳-۴ قاشق | **نعنای تازه،** ساطوری |
| ۲ قاشق | **شکر** |

▼ این سس رقیق را معمولاً با ژیگو به معنای فرانسوی آن (ران گوسفند بریان) می‌خورند، ولی با ژیگوی ایرانی (مغز ران گوسالهٔ بخارپز) هم می‌توان خورد.

**شکر را در ۴-۵ قاشق آب داغ حل کنید و با سرکه و نعنا در یک دیگچه بریزید و روی آتش داغ کنید، سپس بگذارید خنک شود.**

**◄ اگر سرکه تند باشد چند قاشق دیگر آب اضافه کنید.**

## سس سفید (فرانسه)

۲/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۳ قاشق | **آرد سفید** |
| ۳ قاشق | **کره** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ این سس را فرانسوی‌ها *بِشامِل* (bechamel) می‌نامند، و این کلمه گویا نام استاد آشپزی است که آن را ابتکار کرده است؛ در جاهای دیگر بیشتر به نام «سس سفید» شناخته می‌شود، اگرچه نزدِ خود فرانسوی‌ها سس سفید بِشاملی است که در آن به جای شیر یا خامه، آب قلم یا آب مرغ یا آبِ ماهی به کار رود. گاهی هم شیر را به یکی از این آب‌ها اضافه می‌کنند. بنابرین تمایز میان سس سفید و بشامل به یک فنجان شیر بند است.

دستور زیر در واقع پایهٔ سس سفید است. این پایه را می‌توان با اضافه کردن پیازچه، سیر، سیرِ سبز، جعفری، گشنیز، و انواع ادویه تنوع داد. حتی می‌توان با کمی زعفران یا خمیر اسفناج آن را به سس زرد یا سبز مبدل کرد.

---

**کره را در یک دیگچه داغ کنید، پیاز را در آن بریزید و بچرخانید. پیش از آن که پیاز رنگ بگیرد آرد را اضافه کنید و بچرخانید. پیش از آن که آرد رنگ بگیرد شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا جوش بیاید.**

**شعله را پایین بکشید و بگذارید سس ۸-۱۰ دقیقه ریزجوش بزند (مواظب باشید سر نرود). سپس نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و بردارید.**

**◄ سس سفید را به صورت گرم یا سرد می‌توان سر سفره گذاشت.**

**◄ چنان که اشاره شد، می‌توان به جای شیر آب قلم یا مرغ یا ماهی، یا آمیزه‌ای از شیر و یکی از این‌ها، به کار برد. همچنین می‌توان به جای شیر خامه به کار برد.**

**◄ اگر سس پس از سرد شدن سفت از کار درآمد، می‌توان با کمی شیر یا آب آن را روی آتشِ ملایم شل کرد.**

## سس زنجبیل (چین)

نیم پیمانه



۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده
۱ **پیازکوچک**، رندیده
۲-۳ **فلفل قرمز تازهٔ تند**، تخم‌گرفته، ساطوری
۱ قاشق چ **شکر**
۵ قاشق **روغن**
۱ قاشق چ **نمک**

زنجبیل را با پیاز و فلفل و شکر و نمک در هاون بکوبید، یا آسیاب کنید. روغن را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و پیش از آن که دود کند بردارید. مایهٔ کوبیده را در روغن بریزید و با قاشق چوبی چرخ بدهید. بگذارید خنک شود.

◄ این سس را می‌توان روی خوراک مرغ و ماهی داد.

## سس سویا و زنجبیل (چین)

حدود نیم پیمانه



۳ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۳ قاشق **آب لیموی تازه**
۳ قاشق **روغن**

همهٔ اجزا را در ظرف سس بریزید و هم بزنید.

◄ چینی‌ها این سس را با روغن کنجد درست می‌کنند. اگر این روغن در دسترس نبود، می‌توان یک قاشق کنجد بو داده یا ارده به سس اضافه کرد.

## سس سیر (یونان)

حدود ۲ پیمانه



۴-۵ پر **سیر**، کوبیده
یک سوم پیمانه **گرد نان**
۱ پیمانه **روغن زیتون**
نیم پیمانه **سرکه**
۲ **لیمو**

نمک و فلفل

▼ این سس را یونانی‌ها غالباً با ماهی سرخ کرده و گاهی هم با بادنجان و کدوی سرخ کرده می‌خورند. با جوجه کباب و استیک هم می‌توان خورد.

**سرکه وگردِ نان را درکاسه‌ای بریزید و بگذارید نیم ساعت بماند. لیمو را آب بگیرید.**
**آب لیمو و سیر و روغن زیتون را با اندکی نمک و فلفل روی خمیرگرد نان بریزید و هم بزنید و بگذارید نیم ساعت دیگر بماند، سپس با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید تا صاف شود. اگر سفت باشد، سس را با کمی آب شل کنید.**

◂ **این سس را بهتر است در مخلوط کن برقی نزنید، چون باید کمی دانه‌دار باشد.**
◂ **به این سس می‌توان مغزبادام مقشّر کوبیده و گشنیز ساطوری اضافه کرد.**

## سس سوفله



**سسی که در ساختن سوفله به‌کار می‌رود همان سس سفید (← ۵۷۸) است، جز این‌که مقدارِ کره و آرد آن را به اندازهٔ نیم برابر بیشتر می‌گیرند.**

◂ **گاهی به این سس چند قاشق خامهٔ سفت یا پنیر رندیده هم اضافه می‌کنند.**

## سس شور و شیرین (چین)



حدود ۲ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۱-۳ بته | **پیازچه یا سیر سبز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق | **آرد برنج** |
| ۱ قاشق م | **انیسون یا رازیانه**، ساییده |
| ۲ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۳ قاشق | **روغن کنجد** |
| یک و نیم قاشق | **شکر** |

▼ چینی‌ها بسیاری از خوراک‌هاشان را با سس شور و شیرین یا ترش و شیرین می‌خورند. این سس با خوراک گوشت و مرغ و ماهی خورده می‌شود.

**روغن را در تابه داغ کنید و پیازچه یا سیر سبز را در آن تفت بدهید. آرد برنج را در ۱ پیمانه**

آب حل کنید، روی پیازچه بریزید و به جوش بیاورید؛ آتش را کم کنید و هم بزنید تا آرد برنج لعاب بدهد. سس سویا و زنجبیل و انیسون و شکر را اضافه کنید و پس از یکی دو جوش بردارید.

◂ به‌جای روغن کنجد می‌توانید روغن دیگری به‌کار برید و اگر بخواهید یک قاشق ارده به سس اضافه کنید.

◂ انیسون یا رازیانه را هم می‌توان حذف کرد، ولی در این صورت بهتر است به فکر سس دیگری باشید.

## سس فلفل قرمز (۱)•(شیلی)

حدود ۲ پیمانه



۲۵۰ گرم **فلفل قرمز تند**
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **سرکه**
نیم پیمانه **روغن**
**نمک**

فلفل را رشته رشته کنید و تخم آن را بگیرید و با سرکه در یک کاسه بریزید. روی کاسه را بپوشانید و بگذارید یک شب بماند.

فلفل را از سرکه بیرون بیاورید و در کاسهٔ مخلوط‌کن برقی بریزید. سیر و کمی نمک را اضافه کنید و بگردانید. مقداری از سرکه را به آن اضافه کنید تا خمیر نرمی به دست آید.

روغن را اضافه کنید و بگردانید. سپس ۳-۴ قاشق دیگر سرکه اضافه کنید و بگردانید تا سس به غلظت مایونز بشود.

◂ اگر بخواهید سس زیاد تند نباشد، سرکه‌ای را که فلفل در آن خوابانده شده دور بریزید و سرکهٔ تازه به فلفل اضافه کنید.

◂ از این سس یک ظرف کوچک کنار خوراک گوشت و مرغ و ماهی می‌توان گذاشت.

## سس فلفل قرمز (۲)• (کلمبیا)

نیم پیمانه، کمترک



۱۰۰ گرم **فلفل قرمز تند**
۱ **پیاز کوچک**، خردکرده
**نمک**

فلفل را بشکافید و تخم آن را بگیرید، سپس خرد کنید و با کمی نمک در مخلوط‌کن بریزید

**و بگردانید تا خمیر شود، سپس پیاز را روی فلفل بریزید و بگردانید. فلفل را می‌توان کم یا زیاد کرد.**
**◂ این سس را تا چند روز می‌توان در یخچال نگه داشت.**

## سس فلفل قرمز (۳)٭(مکزیک)

حدود نیم پیمانه



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **فلفل قرمز تند،** تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک،** ساطوری |
| ۱ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، ساطوری |
| ۴-۵ قاشق | **آب نارنج** |
| | **نمک** |

▾ این سس را برای هر نوبت غذایی جداگانه درست می‌کنند و با همان غذا صرف می‌کنند.

**فلفل و پیاز و گوجه فرنگی را با نمک و آب نارنج درظرفی بریزید و هم بزنید.**

## سس فلفل قرمز (۴)٭(مکزیک)

حدود نیم پیمانه



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **فلفل قرمز تند،** تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **بادام،** مقشّر، بو داده |
| ۱ لیتر | **آب قلم** یا **آب مرغ** (← ۳۴۹ یا ۳۵۱) |
| اندکی | **دارچین،** ساییده |
| اندکی | **میخک،** ساییده |
| اندکی | **آویشن،** ساییده |
| ۴ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

▾ این سس نسبتاً ملایم است و با گوشت و مرغ و ماهی خورده می‌شود. گاهی کمی از آن را در دقیقه‌های آخر به آبِ گوشت یا مرغی که روی بار است اضافه می‌کنند.

**پیاز را با فلفل و کمی از آبِ قلم در مخلوط کن بریزید و بگردانید تا خمیر شود. بادام را**

با دارچین و میخک و آویشن و شکر و نمک به خمیر فلفل اضافه کنید و چند ثانیه بگردانید تا به صورت خمیر نسبتاً سفتی درآید.

روغن را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر را در آن بیندازید و با کاردکِ چوبی بچرخانید تا سرخ شود؛ باقی آب قلم یا آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید، سپس بردارید.

◂ در این سس گردِ فلفل قرمز هم می‌توان به‌کار برد؛ در این صورت فلفل باید یکی دو ساعت در آب داغ خیسانده شود.

## سس فلفل قرمز (۵)• (وِنزوئِلا)

۲/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **فلفل قرمز تند،** تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک،** ساطوری |
| ۱ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۳-۴ برگ | **نعنا،** ساطوری |
| ۲ پیمانه | **شیر** |

شیر را در یک دیگچه بریزید و روی آتش به جوش بیاورید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. فلفل و پیاز و سیر و نعنا را در شیر بریزید و بگذارید یک شب بماند.

## سس فلفل قرمز (۶)• (افریقای سیاه)

۱ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| اندکی | **میخک،** ساییده |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

همهٔ اجزا را در یک شیشهٔ کوچک بریزید و درِ شیشه را ببندید و تکان بدهید، سپس بگذارید دو هفته بماند.

◂ به مقدار اندک با غذا می‌خورند.

◂ در این سس فلفل قرمز بسیار تند به‌کار می‌برند.

## سس فلفل قرمز و بادام

۲/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۳ قاشق | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲ قاشق | **گرد نان** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گردِ نان را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. بادام را اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. رب گوجه فرنگی را با فلفل قرمز اضافه کنید و ۳-۴ چرخ دیگر بدهید. ۲ پیمانه آب با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید. ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید و بردارید.**

**◄ از این سس ۱ قاشق در کنار هر بشقاب غذا بگذارید.**

## سس فلفل قرمز تازه



| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **فلفل قرمز تازهٔ تند**، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱۰-۱۲ دانه | **بادام**، مقشّر |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز** |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

**فلفل قرمز، فلفل سیاه، تخم گشنیز، سیر، بادام، شکر، و نمک را در هاون بریزید و بکوبید (یا در آسیاب بگردانید) تا خمیر نرمی به دست آید.**

**روغن را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود.**

خمیر ادویه و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱–۲ دقیقه بچرخانید، سپس ۱ پیمانه آب بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید، سس را ۲–۳ دقیقه بجوشانید و بردارید.

◄ می‌توانید در شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید.

## سس قارچ (۱)

حدود ۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **آب قلم یا مرغ** (← ۳۴۹ یا ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵۰ گرم | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سس را برای همراهی با گوشت و مرغ بریان، استیک، و ماهی سرخ کرده درست می‌کنند.

کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن سرخ کنید. سپس قارچ را روی پیاز بریزید و بچرخانید تا قارچ هم سرخ شود.

آب قلم را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. همین که آب به جوش آمد درِ دیگچه را ببندید، آتش را کم کنید و بگذارید سس ۵–۱۰ دقیقه ریزجوش بزند. اگر آب دیگچه تَه کشید، کمی آبِ جوش به آن اضافه کنید.

◄ اگر بخواهید سس صاف باشد، سس آماده شده را چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید، سپس باز داغ کنید و در ظرف سس بریزید.

## سس قارچ (۲)

۲ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، خردِکرده |
| ۲–۳ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۵۰ گرم | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سس قارچ را می‌توان روی نان سفید برشته (تُست) ریخت و به عنوان دور اول غذا سر سفره آورد. همچنین می‌توان آن را در ظرف جدایی کنار خوراک گوشت و مرغ و ماهی گذاشت.

---

**کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم آب کنید. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را روی پیاز بپاشید و با کاردک چوبی بچرخانید. پیش از آن که آرد رنگ بگیرد، قارچ را روی آن بریزید و بچرخانید. خامه را با یک چهارم پیمانه آب روی قارچ بریزید و هم بزنید. آنگاه درِ دیگچه را ببندید، آتش را کم کنید و سس را ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و بردارید. با جعفری یا گشنیز آرایش کنید.**

◄ **به جای خامه می‌توان شیر به کار برد.**

## سس قهوه‌ای (فرانسه)

**۴-۵ پیمانه**



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **قلم گاو** |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ بسته | **چارسبزی*** |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* **کرفس، جعفری، ترخون، نعنا.**

▼ این سس را آشپزهای فرانسوی سس اسپانیول (espagnol، اسپانیایی) می‌نامند، ولی مصرف آن شاید در فرانسه بیش از اسپانیا باشد. سس قهوه‌ای پایهٔ بسیاری از سس‌هایی است که خوراک گوشتِ گوساله وگوسفند در آن‌ها پخته می‌شود، یا سس‌هایی که روی این خوراک‌ها می‌دهند. از این سس می‌توان مقداری درست کرد و در یخچال نگه داشت.

---

**روغن را در دیگ جاداری داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا خوب رنگ بگیرد. آرد را در روغن بریزید و بچرخانید تا به رنگ قهوه‌ای پخته‌ای درآید. ۳ لیتر آب روی آرد بریزید و هم بزنید، سپس قلم گاو را با رب گوجه فرنگی و سیر وکمی نمک اضافه کنید. وقتی که دیگ به‌جوش آمد بستهٔ چارسبزی را توی دیگ بیندازید. پس از آن که دیگ باز به‌جوش آمد کف آن را بگیرید، درِ دیگ را بگذارید و شعله را پایین بکشید.**

این دیگ باید حدود ۱۰-۱۲ ساعت ریزجوش بزند. در این مدت باید به دیگ سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید تا آب آن کم نشود.
در ساعت آخر درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا سس به غلظت خامه درآید. سس داغ را از صافی بگذرانید و در ظرف درداری بریزید. پس از خنک شدن در یخچال بگذارید.
◂ روغن روی آب قلم را می‌توان گرفت و برای درست کردن همین سس در نوبت دیگر به‌کار برد.

## سس طلایی (جنوب امریکای شمالی)

۲ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این نوعی سس شیرین است و آن را با سالاد تره‌بار یا سالاد میوه و مانند این‌ها می‌خورند.

شکر را در یک تابهٔ کوچک بریزید و روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود. همین که به اندازهٔ دل‌خواه رنگ گرفت، سرکه را روی آن بریزید (*احتیاط!*) و بگردانید تا شکر در سرکه حل شود. سپس بگذارید خنک شود. پیاز را با باقی اجزای سس در محلول شکر بریزید و هم بزنید.
◂ مواظب باشید شکر بیش از اندازه رنگ نگیرد و تلخ نشود.
◂ این سس را در شیشهٔ دربسته می‌توان تا چند هفته در یخچال نگه داشت. هر بار پیش از مصرف شیشه را خوب تکان بدهید.

## سس کاری (فرانسه)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۱ قاشق | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |

گرد کاری را با یک پیمانه آب در یک دیگچه بریزید و هم بزنید تا مخلوط شود. سپس روی آتشِ ملایم به‌جوش بیاورید و بگذارید آن قدر بجوشد که آب آن به حدود ۲ قاشق برسد. آنگاه سسِ

سفید را اضافه کنید و هم بزنید. پس از دو سه جوش بردارید. داغ یا خنک کنار غذا بگذارید.

## سس کنجد (چین)

نیم پیمانه



۱ قاشق **کنجد**
۳ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۳-۲ **فلفل قرمز یا سبز تند**، ساطوری
۱ قاشق **سرکه**
۳ قاشق **روغن**

▼ این سس را داغ روی خوراک ماهی و میگو می‌دهند.

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل و کنجد را توی روغن بریزید و یک چرخ بدهید. سس سویا و سرکه را اضافه کنید (*احتیاط!*) و بردارید.**

## سس گوجه فرنگی (۱)• (فرانسه)

حدود ۱ پیمانه



۳-۲ **گوجه فرنگی**، پوست کنده
۳ قاشق **سس فرانسوی** (← ۵۵۴)
۱ **پیاز کوچک**، ساطوری
۲ شاخه **برگ نازک کرفس**
۲-۱ قاشق **جعفری**، ساطوری
**نمک و فلفل**

**همهٔ اجزای سس را در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید تا صاف شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**◄ این سس را به‌تنهایی یا با روغن می‌توان روی سالاد، گوشت سرد، و ماهی و میگو داد.**

## سس گوجه فرنگی (۲)• (یونان)

۴-۳ پیمانه



۵-۴ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۲-۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **آویشن** و **مرزهٔ خشک**، کف مال |
| ۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| اندکی | **زیره**، ساییده |
| اندکی | **فلفل بهار**، ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ از این سس به هرخوراکی ــ گوشت، مرغ، ماهی ــ بزنید می‌توانید آن را به عنوان خوراکِ یونانی عرضه کنید؛ خود یونانی‌ها همین کار را می‌کنند.

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس سیر را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. گوجه فرنگی و رب و جعفری و آویشن و مرزه را با یک پیمانه آب اضافه کنید و بچرخانید. درِ دیگچه را ببندید و بگذارید ۲۰-۲۵ دقیقه ریزجوش بزند. سپس ادویه و نمک و فلفل بزنید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.**

**◄ این سس را تا حدود یک هفته می‌توان در یخچال نگه داشت. هنگام مصرف مقداری از آن را در یک تابهٔ کوچک داغ کنید. اگر لازم باشد کمی آب اضافه کنید.**

## سس گوجه‌فرنگی(۳) • (امریکای شمالی)

حدود ۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **آب جوشیده** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

▼ این سس همان چیزی است که به نام **کچاپ** در بازار عرضه می‌شود و مردم امریکا آن را با همهٔ غذاهای خود می‌خورند. **کچاپ** در ترکیب بسیاری از سس‌های دیگر به کار می‌رود.

**همهٔ اجزا را روی هم بریزید و خوب هم بزنید. در شیشهٔ درداری بریزید و دریخچال نگه دارید.**
**◄ ترشی، شیرینی، شوری، و تندی این سس را باید برحسب سلیقهٔ خود اندازه کنید.**

## سس گوجه فرنگی (۴)• (امریکا)

حدود ۴ پیمانه



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۴-۵ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در ایالات جنوبی امریکای شمالی گاهی خوراک مرغ و ماهیچه را در این سس می‌پزند. البته با بسیاری از غذاهای دیگر هم می‌توان خورد.

**پیاز را با ۲ پیمانه آب و رب گوجه فرنگی در دیگچه بریزید و هم بزنید و روی آتش به جوش بیاورید. شعله را پایین بکشید و بگذارید نیم ساعت ریزجوش بزنند. سپس شعله را خاموش کنید و بگذارید خنک شود. باقی اجزا را در دیگچه بریزید و هم بزنید.**
**◄ این سس را در شیشهٔ دربسته می‌توان تا ۳-۴ هفته در یخچال نگه داشت.**

## سس لویی (فرانسه)

حدود ۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| نیم پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| ۲-۳ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۲-۳ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |

۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ **لیمو**
**نمک و فلفل**

▼ اگر منظور از لویی همان لویی چهاردهم معروف به «پادشاه خورشید» نباشد، احتمالاً منظور آشپزی است به نام لویی. این سس را فرانسوی‌ها با سالاد میگو و سالاد آرتیشو و سالادهای دیگر می‌خورند.

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با باقی اجزای سس مخلوط کنید و در یک بادیه روی سالاد بریزید و زیر و رو کنید و در ظرف سالاد بکشید.**

**◄ بهتر است اجزای سالاد قبلاً در یخچال سرد شده باشند.**

## سس لیونِز (فرانسه)

۲ پیمانه، بیشترک



۲ پیمانه **آب مرغ** یا **آب‌گوشت** (← ۳۵۱)
۱ **پیاز کوچک**، رندیده
۱ پیمانه **سرکه**
۵۰ گرم **کره**
**نمک و فلفل**

▼ **سس لیونز** (lyonaise) از شهر معروف لیون، در جنوب پاریس، آمده است و بر حسب این که با آب مرغ تهیه شده باشد یا با آبِ گوشت، با خوراک مرغ یا گوشت خورده می‌شود.

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. پیش از آن که پیاز رنگ بگیرد آب مرغ را اضافه کنید و بگذارید به جوش بیاید. سپس سرکه را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. آتش را کم کنید و بگذارید سس آن قدر ریزجوش بزند تا حجم آن نصف شود.**

**◄ داغ روی خوراک بدهید، یا در ظرف جدا کنار خوراک بگذارید.**

## سس ماهی دودی

۱ پیمانه



۲-۳ بند انگشت **ماهی دودی**
۱ پیمانه **سس فرانسوی** (← ۵۵۴)

۱-۲ قاشق **پیاز**، ساطوری
۱-۲ قاشق **گشنیز**، ساطوری
**فلفل قرمز**، ساییده

---

**ماهی دودی را خرد کنید و در مَخلوط‌کن بیندازید (خار نداشته باشد). سس فرانسوی (سرکه و روغن) را با اندکی فلفل قرمز در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا ماهی در سس حل شود. پیاز و گشنیز را روی سس بریزید و هم بزنید. ظرف سس را کنار خوراک ماهی بگذارید.**
**◄ این سس را نمی‌توان نگه‌داشت.**

## سس میگو (ایتالیا)

۱/۵ پیمانه



۴-۵ **میگوی آب‌پز** (← ۳۰۳)، ساطوری
۱ پیمانه **سس سفید** (← ۵۷۸)
۲ قاشق م **سس فلفل قرمز** (۱) (← ۵۸۱)
۱-۲ شاخه **برگ نازک کرفس**، ساطوری
۱-۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق چ **فلفل بهار**، ساییده
۱-۲ قاشق **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

▼ این سس را می‌توان با ماهی سرخ کرده، تنوری، یا بخارپز سر سفره گذاشت. همچنین می‌توان روی فیلهٔ ماهی داد و در فرگذاشت. به صورت سرد برای سالاد کاهو هم مناسب است.

---

**میگو را با فلفل بهار و نمک و فلفل بکوبید تا به صورت خمیر درآید. سس سفید و سس فلفلِ قرمز و روغن و خمیر میگو را در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. جعفری و برگ کرفس را در آن بریزید و هم بزنید.**

## سس نان (انگلستان)

۳ پیمانه



نیم پیمانه **گرد نان سفید**
۱ **پیاز کوچک**، چارقاچ
۲ پیمانه **شیر**

۲-۳ دانه **میخک**
۴-۵ دانه **فلفل سیاه**
۱ گردو **کره**
**نمک**

---

▼ این سس را در انگلستان برای گوشت بریان و کباب شکار درست می‌کنند.

**پیاز را با میخک و فلفل در یک دیگچه بیندازید. شیر و کره را اضافه کنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و سس را ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید (سر نرود!).**
**پیاز و میخک و فلفل را از شیر بیرون بیاورید، یا شیر را از صافی بگذرانید و به دیگچه برگردانید.**
**گرد نان را در شیر بریزید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. نمک سس را اندازه کنید.**
**◄ به این سس می‌توان ۲-۳ قاشق خامه اضافه کرد.**

## سس وُلوته



**سس ولوته (velouté) را از روی دستور *سس سفید* (← صفحهٔ ۵۷۸) درست کنید، جز این که به جای شیر در آن *آب ِماهی* (← صفحهٔ ۳۴۹) یا *آب ِمیگو* (← صفحهٔ ۳۵۲) به کار می‌برید.**
**به این سس می‌توانید یک زردهٔ تخم مرغ که در ۱ پیمانه خامه زده‌اید اضافه کنید، روی آتشِ ملایم هم بزنید و پیش از به جوش آمدن بردارید.**

## سس آندُلُسی



**۲ گوجه فرنگی درشت پوست کنده و خردکرده را با ۱ پر سیر کوبیده و اندکی فلفل قرمز ساییده در ۲-۳ قاشق روغن زیتون روی آتش ملایم بپزید تا خمیر شود. این مایه را با ۱ قاشق جعفریِ ساطوری به ۲ پیمانه سس *ولوته* (← بالا) اضافه کنید و هم بزنید.**

## سس تِری یاکی



نیم پیمانه **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ **پیاز نقلی**، رندیده
۱ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق م **شکر**

۱ قاشق م **ارده**
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق م **آب لیمو یا سرکه**
۳ قاشق **روغن**

---

▼ **سس تری‌یاکی** (teriyaki) سسی است به رنگ قهوه‌ای تیره و مزهٔ شور و شیرین که در آشپزیِ چینی و ژاپنی بسیار به کار می‌رود و با گوشت و مرغ و ماهی و میگو خورده می‌شود. این سس را معمولاً آماده می‌فروشند و شاید شکل آمادهٔ آن را در فروشگاه‌های مواد خوراکی خارجی بتوان خرید؛ ولی شکل خانگی آن را از روی این دستور می‌توان درست کرد.

**اول ارده و روغن را در یک ظرف با هم مخلوط کنید، سپس همهٔ مواد را اضافه کنید و هم بزنید. می‌توان سس را با اندکی آب رقیق یا با ارده و شکر غلیظ کرد.**

## سس ارده وآب لیمو

۴-۵ نفر



نیم پیمانه **ارده**
نیم پیمانه **آب لیموی تازه**
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
نیم پیمانه **جعفری**، ساطوری
اندکی **نمک**

---

▼ این سس را در کشورهای عربی برای همراهی با ماهی تنوری درست می‌کنند. به تنهایی هم اردور خوبی است.

**همهٔ مواد را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. اگر سس سفت شد کمی آب اضافه کنید.**

## سس محمّره (سوریه)



۱ بته **سیر**، پوست گرفته
نیم پیمانه **مغز گردو**
۲-۳ **فلفل دلمه‌ای قرمز**
۱-۲ **فلفل قرمز تازه**

۱-۲ قاشق **روغن زیتون**
**نمک**

---

▼ این سس هیچ ربطی به نام قدیم خرمشهر ندارد، معنای آن «سس قرمز» است، مردم سوریه آن را با نان می‌خورند، ولی مانند سس‌های دیگر به سالاد هم می‌توان زد.

---

**فلفل دلمه‌ای را کباب کنید، چند دقیقه درکیسهٔ نایلکس بخوابانید تا پوست آن جدا شود، سپس پوست بگیرید.**
**همهٔ اجزای سس را در هاون بریزید و با اندکی نمک بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید). در ظرفِ سس بریزید و کنار غذای سر سفره بگذارید.**
**◂ مقدار فلفل قرمز این سس را می‌توانید زیاد کنید.**

## سس ماهی



۱ قاشق **مهیاوه** (← ۷۶۳)
۱ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق **سرکه**

---

**اجزای سس را با هم مخلوط کنید.**
**◂ این سس شبیه است به سسی که مردم آسیای شرقی به انواع کاری و خوراک می‌زنند.**

## سس مرغ (مصر)



۲ پیمانه **آب مرغ** (← ۳۵۱)
۲-۳ پر سیر، کوبیده
۳-۴ قاشق **آرد برنج**
۲-۳ قاشق **آب لیموی تازه**
۱-۲ قاشق **روغن**
۱ قاشق چ **زردچوبه**
**نمک**

---

**آرد برنج و زردچوبه را در آب مرغ حل کنید و دَمِ دست بگذارید. روغن را در دیگچه روی**

آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. محلول آرد برنج را روی سیر بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید. آتش را کم کنید و بپزید تا سس غلیظ شود. آب لیمو را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و روی خوراک مرغ بدهید.

◄ این سس را می‌توان خنک یا سرد کرد و با نان روی میز اردور گذاشت یا روی مرغ سرد داد.

## سس سیاه



| | |
|---|---|
| ۱-۲ | **کیسهٔ ماهی مرکب** (← ۲۸۸) |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و دو سه چرخ بدهید. سپس کیسهٔ ماهیِ مرکب را روی تابه قیچی کنید تا مرکب آن در تابه بریزد. نمک و فلفل بزنید، سرکه و شکر را اضافه کنید و هم بزنید. سس را روی آتش کم بپزید تا غلیظ شود. جعفری را اضافه کنید و هم بزنید.

## سس سفید با میگو



به ۳ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) ۳-۴ دانه میگوی پختهٔ ساطوری و اندکی فلفل قرمزِ ساییده اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.

## سس سفید با کاری



یک پیاز کوچک رندیده را در ۱ قاشق کره روی آتش ملایم ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس ۱ قاشق مرباخوری گرد کاری به آن اضافه کنید، بچرخانید و بردارید. این مایه را به ۱ پیمانه سسِ سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) اضافه کنید و روی آتش کم بگذارید.

۱ زردهٔ تخم مرغ را در ۱ پیمانه خامه بزنید، سپس به سس سفید اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. پیش از آن که سس به جوش بیاید بردارید و بگذارید خنک شود.

## سس سفید با خیار شور



به ۱ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) یک قاشق خیارشور ساطوری و یک قاشق جعفریِ ساطوری اضافه کنید و هم بزنید.

◄ این سس را با سبزی‌های دیگر هم می‌توان درست کرد.

## سس سفید با سیر



به ۱ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) ۱-۲ قاشق ساقهٔ سیر سبز ساطوری اضافه کنید و هم بزنید.

## سس سفید با خردل



به ۱ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) ۱ قاشق چای‌خوری خمیر خردل اضافه کنید و هم بزنید.

## سس سفید با قارچ



۱ پیمانه قارچ ساطوری را در ۱ گردو کره ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم تفت بدهید، به ۲ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) اضافه کنید و هم بزنید.

## سس سفید با مهیاوه



۱ قاشق مهیاوه (← صفحهٔ ۷۶۳) را به ۱ پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) اضافه کنید و هم بزنید.

## سس آؤکادو (سرخ پوستان جنوب امریکا)



۲ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | آوکادو |
| ۲-۳ قاشق | روغن |

۱ قاشق م **زیرهٔ سیاه**، ساییده
**نمک**

---

**آوکادوی رسیده را قاچ کنید، هسته بگیرید، گوشت آن‌ها را با قاشق بتراشید و با چنگال له کنید. سپس زیرهٔ سیاه ساییده روی آن بپاشید، روغن را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید.**
**◄ این سس را با ماهی می‌خورند، یا روی برش‌های نان می‌مالند؛ در این صورت روغن آن را کمتر می‌گیرند تا سس سفت‌تر شود.**

## سس سبزی (سرخ‌پوستان جنوب امریکا)

۳ پیمانه



۲ قاشق **ترخون**، ساطوری
۲ قاشق **تره**، ساطوری
۲ قاشق **شوید**، ساطوری
۲ قاشق **ریحان**، ساطوری
چند شاخه **گشنیز**، برگ برگ
۳ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)
۱-۲ گردو **کره**

---

▼ این سس را سرخ‌پوستان جنوب امریکا با انواع خوراک‌های گوشتی و گیاهی، به ویژه ***لوبیای سرد قالبی*** (← صفحهٔ ۱۵۱۷)، می‌خورند.

---

**آب قلم را در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. کره را اضافه کنید و هم بزنید تا آب شود. سبزی‌ها را اضافه کنید و ۱ دقیقه هم بزنید، سپس بردارید. ظرف سس را با برگ گشنیز آرایش کنید.**

## سس سیب



**سیب پوست و تخم گرفته و خرد کرده را با کمی شکر و آب و ۱-۲ قلم دارچین بجوشانید تا نرم شود، سپس چرخ کنید یا از صافی سیمی بگذرانید.**



# فصل چهل و یکم: **درشناخت مایونز و خانواده**

مایونز سس بسیار رایجی است که در انواع سالاد و بسیاری از خوراک‌های سرد ـــ به ویژه خوراکِ ماهی ـــ به کار می‌رود.

مایونز چند جور است و درست کردن آن هم نیازمند کمی دقت و مهارت است. در صفحه‌های زیر پس از آوردن تاریخچهٔ مختصری از این سس معروف به طرز تهیهٔ انواع آن و نیز به مشکلاتی که ممکن است در تهیهٔ آن پیش بیاید می‌پردازیم.

## آشنایی با مایونز و خانواده



«ماهون» یا «مائون» یا «مایون» نام بندری است در جزیرهٔ مینورکا در دریای مدیترانه که امروز جزو خاک اسپانیاست ولی زمانی جزو خاک فرانسه بوده است و در آنجا، بیش از سیصد سالِ پیش، یک بار فرانسوی‌ها نیروی دریایی انگلیس را شکست داده‌اند، و گویا به این دلیل سسِ مایونز (mayonaise، مایونی، منسوب به مایون) نزد خورندگان فرانسوی این قدر عزیز شده است. این که چرا خورندگان انگلیسی ـــ و غیر انگلیسی ـــ هم به این سس علاقه نشان می‌دهند، درست روشن نیست؛ احتمالاً آن‌ها هم مانند فرانسوی‌ها بیشتر به مزهٔ بسیار خوب این سس توجه دارند و سابقهٔ تاریخی آن را فراموش کرده‌اند؛ به ویژه آن که این سابقه هم مانند سایر سوابق تاریخی محل تردید و تأمل است.

مایونز بر دو نوع است: بازاری و خانگی. ماهیت مایونز بازاری بر نگارنده معلوم نیست، اما مایونز خانگی ذرات روغن روان است که در مایهٔ تخم مرغِ زده شَناور شده است؛ یا به اصطلاحِ فنی مایونز عبارت است از *اِمولسیون* (emulsion، ذرات معلق در مایع) روغن در تخم مرغ. برای تشکیلِ این امولسیون باید تخم مرغ را خوب بزنیم و روغن مایع (یا روغن زیتون بی‌بو) را اندک اندک به آن اضافه کنیم و همچنان بزنیم. وقتی که مایه شروع کرد به سفت شدن، امولسیون تشکیل شده، یا به عبارت ساده مایونز درست شده است. اکنون می‌توانیم مقدار روغن را بیشتر کنیم تا حجم آن به حدود سه برابر حجم تخم مرغ برسد، سپس کمی سرکه یا آب لیمو و نمک و فلفل هم به آن بزنیم.

هر دانه تخم مرغ می‌تواند تا سه چهارم پیمانه روغن جذب کند، که مقدار کمی نیست. از این ظرفیت بیشترین استفاده را باید کرد، زیرا که هر چه نسبت تخم مرغ به روغن بیشتر باشد، مایونز سنگین‌تر ــ و گران‌تر ــ می‌شود. اما اگر در ترکیب مایونز اندازهٔ روغن را از این حد بگذرانیم، مایه وا می‌رود، یا به اصطلاح امولسیون می‌شکند؛ یعنی روغن از تخم مرغ جدا می‌شود.

اما این هم فاجعهٔ جبران‌ناپذیری نیست: می‌توانید یک یا دو تخم مرغ دیگر را بزنید و مایهٔ وارفته را اندک اندک به آن اضافه کنید تا امولسیون از نو تشکیل شود.

در گذشته درست کردن مایونز وقت و حوصلهٔ فراوان می‌برده است، زیرا که تخم مرغ را باید با چنگال یا تخم مرغ زن سیمی یا چرخ دستی می‌زدند. و چون زدن سفیدهٔ تخم مرغ انرژی بیشتری می‌بَرَد، مایونز را فقط با زردهٔ تخم مرغ درست می‌کردند. با وسایل برقی جدید درست کردنِ مایونز با تمام تخم مرغ کار آسانی است؛ ولی البته لطف و مزهٔ مایونز زردهٔ تخم مرغ چیز دیگری است. به این دلیل است که بعضی از بانوان نسل قدیم معتقدند که مایونزِ مخلوط‌کن برقی آن کیفیت مایونز دستی را پیدا نمی‌کند. البته حق با آن‌هاست، منتها به دلیل سفیدهٔ تخم مرغ، نه برق.

مایونزِ ــ دستی یا برقی ــ برای رشد باکتری‌ها محیط مساعدی است، و چون یکی از امتیازهای مایونز خانگی بر بازاری این است که مواد سمی میکرب‌کش به آن نمی‌زنیم، احتمالِ بروز فساد در مایونز خانگی زیاد است. بنابرین اولاً همهٔ ظرف‌ها و ابزارهایی که در درست کردن مایونز به کار می‌روند باید کاملاً شسته و پاکیزه باشند؛ ثانیاً مایونز نباید بیرون از یخچال بماند، و توی یخچال هم درِ ظرف مایونز باید بسته باشد؛ ثالثاً بهتر است مقدار مایونزی که می‌سازیم بیش از مصرف دو سه روز نباشد، زیرا که نگه داشتن آن بیش از یک هفته صلاح نیست.

راز کار استادان فن مایونزسازی این است که از دو سه ساعت پیش از شروع کار تخم مرغ و روغن و سرکه و آب لیمو و همهٔ ظرف‌های خود را روی میز آشپزخانه می‌گذارند تا حرارت محیط را بگیرند، وگرنه با مواد و ابزار سرد مایونز نمی‌بندد. همچنین، استادان فن می‌گویند که اگر هوا طوفانی و رعد و برقی باشد، مایونز نباید ساخت، چون در این هوا هم مایونز نمی‌بندد. از آنجا که طوفان و رعد و برق از پیش خبر نمی‌دهند، نگارنده هرگز نتوانسته است این موضوع را شخصاً به آزمایش بگذارد و این کار را به بانوان علاقه‌مند به اثبات نظریه‌های مشکوک واگذار می‌کند؛ مَایه‌اش چند دانه تخم مرغ و دو سه پیمانه روغن است.

## مایونز ساده



۳ پیمانه

۲ زردهٔ تخم مرغ

۱ تخم مرغ

۱ قاشق م خردل

۲ قاشق سرکه

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲ پیمانه | **روغن** |
| اندکی | **نمک** |

**تخم مرغ را بشکنید و همراه با زرده‌ها در کاسهٔ مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بریزید. ظرفِ روغن را دم دست بگذارید. سرکه و آب لیمو و نمک و خردل را در ظرف دیگری با هم مخلوط کنید و دم دست بگذارید.**

**مخلوط‌کن را روشن‌کنید و یک دقیقه بگردانید تا تخم مرغ زده شود. سپس، در حالی که مخلوط‌کن می‌گردد، روغن را به باریکی دُم موش از سوراخ درِ مخلوط‌کن روی تخم مرغ بریزید. وقتی که مایه شروع کرد به سفت و سفید شدن، دُم موش را می‌توانید کمی کلفت‌تر کنید. وقتی‌که بیش از نیمی از روغن ریخته شد، مخلوط سرکه و آب لیمو را با قاشق چای‌خوری در مخلوط‌کن بریزید، ولی پیش از تمام شدن آن مخلوط‌کن را خاموش کنید و مایونز را بچشید، مبادا زیاد ترش شود. سپس باقی روغن را به همان ترتیب به مایونز بزنید و نمک و فلفل آن را هم اندازه کنید.**

**◂ مایونز آماده را در ظرف درداری بریزید و دست کم یک ساعتی در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**◂ به جای آمیزهٔ سرکه و آب لیمو می‌توانید سرکهٔ تنها یا آب لیموی تنها به کار برید.**

**◂ می‌توان خردل را حذف و نمک را کم و زیاد کرد. فلفل سیاه یا قرمز را بهتر است سر سفره به مایونز اضافه کنیم، چون رنگ مایونز را تیره می‌کند. اندکی فلفل سفید می‌توان به کار برد.**

## مایونز تاتار

۱/۵ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱ | **تخم مرغ سفت،** خردکرده |
| ۲-۳ تکه | **موسیر ترشی،** ساطوری |
| ۱ | **خیارشور کوچک،** ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکه** یا **آب لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ «تارتار» فرنگی همان «تَتَر» یا «تاتار» فارسی است، ولی «سس تارتار» (که ما آن را «سس تاتار» می‌نامیم) هیچ ربطی به قوم تَتَر ندارد، مگر از این جهت که موسیر و خیارشور آن را ممکن است زیرِ

دندان قدری چَغَر احساس کنیم. در هر حال، برای ماهی سرخ کرده و بخار پز خوب است.

---

**همهٔ اجزای سس را مخلوط کنید و در یک بادیه روی سالاد بریزید و زیر و رو کنید و در ظرفِ سالاد بکشید.**

**◄ بهتر است اجزای سالاد قبلاً درَیخچال سرد شده باشند.**

## مایونز سبز (جنوب امریکای شمالی)

۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ برگ | **اسفناج** |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری** |
| ۳-۴ ساقه | **تره** |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**اسفناج و تره و جعفری را با سیر و فلفل بهار و نمک و فلفل بکوبید و درظرف درداری با باقیِ اجزای سس مخلوط کنید. ۲ ساعت در یخچال بگذارید، سپس درظرف سس بریزید.**

## مایونز زرد، برای سالاد میوه

۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| ۱ پشت ناخن | **پوست نارنگی**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **آب نارنگی** |
| ۲-۳ قاشق | **گرد شکر** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |

**زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و بگذارید خنک شود. پوست نارنگی را با آبِ نارنگی و شکر و زعفران روی مایونز و خامه بریزید و هم بزنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

◂ مقدار زعفران به جنس زعفران و رنگی که می‌خواهید بستگی دارد.

## مایونز گُلی، برای سالاد میوه

۲ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| ۳-۴ قاشق | **آب شاه توت** |
| ۲-۳ قاشق | **گرد شکر** |

**همهٔ اجزای سس را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. ۱-۲ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

◂ رنگ سس را با مقدار آب شاه توت اندازه کنید.

## مایونز شیرین، برای سالاد میوه

۱/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **آب کمپوت آناناس** |
| ۱ پشت ناخن | **پوست پرتقال**، کوبیده |

**همهٔ اجزای سس را با هم مخلوط کنید.**

◂ به جای آب کمپوت آناناس می‌توانید آب پرتقال و ۲-۳ قاشق شکر به کار برید.

## مایونز زردهٔ سفت

۲/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ سفت** |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ ساقه | **تره**، ساطوری |
| ۱ | **فلفل ترشی**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| یک و نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ با زردهٔ تخم مرغ سفت هم نوعی سس مایونز می‌توان ساخت که به نام «مایونزِ گریبیش» معروف است.

---

**زردهٔ تخم مرغ را جدا کنید و در یک کاسه با چنگال له کنید. نمک و فلفل بپاشید و با خردل مخلوط کنید. سرکه و روغن را اندک اندک روی زرده بریزید و بزنید تا سفت شود. آنگاه سفیدهٔ تخم مرغ را ساطوری کنید و با جعفری و تره و فلفل ترشی روی سس بریزید و هم بزنید.**

**◂ این سس را غالباً با گوشت سرد می‌خورند.**

## مایونز هزار جزیره (امریکای شمالی)

۱/۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| یک چهارم پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸ - ۵۹۰) |
| ۱۰-۱۵ | **زیتون سبز**، هسته گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **تخم مرغ سفت**، خرد کرده |
| ۲-۳ بته | **پیازچه** یا **تره**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، ساطوری |

▼ «هزار جزیره» نام مجمع‌الجزایری است در مصب رودخانهٔ سنت لورنس، میان ایالت نیویورک امریکا و اونتاریوی کانادا، ولی هیچ کس نمی‌داند چرا نام یکی از انواع رایج مایونز را «هزار جزیره» گذاشته‌اند؛ لابد این سس در یکی از آن جزایر اختراع شده است. در هر حال این سسی است که غالباً با سالاد کاهو و تخم مرغ سفت و گوشت سفید سرد خورده می‌شود.

---

**همهٔ اجزای سس را در ظرف جاداری روی هم بریزید، زیر و رو کنید و در ظرف سس بکشید.**

**◂ این سس را باید هرچه تازه‌تر مصرف کنید؛ مایونز و سس گوجه فرنگی آن را بهتر است قبلاً در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**◂ اگر در نظر دارید سس هزار جزیره را روی سالاد تخم مرغ بدهید، عقل سلیم حکم می‌کند که آن یک دانه تخم مرغ خودِ سس را حذف کنید.**

## مایونز آندُلُس (اسپانیا)

۳ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |

۲ **گوجه فرنگی رسیده،** پوست‌کنده، ساطوری
۱-۲ **فلفل قرمز** یا **سبز،** ساطوری
**نمک و فلفل**

---

▼ این سس را در جنوب اسپانیا برای ماهی سرد، سالاد تره‌بار خام یا پخته، و سیب‌زمینی و تخمِ مرغ سفتِ سرد درست می‌کنند.

**گوجه فرنگی و فلفل قرمز را روی مایونز بریزید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. ۱-۲ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

## مایونز هندی (فرانسه)

۱ پیمانه، بیشترک



۱ پیمانه **مایونز** (← ۶۰۰)
۱ پر **سیر،** کوبیده
۱ قاشق چ **زنجبیل،** ساییده
۱ قاشق م **گردکاری**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ قاشق م **عسل**

---

▼ این همان مایونز فرانسوی است که به واسطهٔ گرد کاری هندی شده است و به ویژه با سالادِ مرغ خورده می‌شود.

**آب لیمو را در باقی اجزای سالاد بریزید و هم بزنید، سپس ۱-۲ ساعت در یخچال بگذارید.**
**◂ به این سس می‌توانید ۲ دانه غیسی ساطوری و یک قاشق بادام مقشّر یا مغز گردو یا فندقِ نیم‌کوب اضافه کنید.**

## سس رمولاد



**برای درست کردن سس رمولاد (rémoulade) یک پیمانه سس مایونز را با یک تخم مرغ سفتِ ساطوری و ۲-۳ قاشق جعفری و ترخون و خیارشور ساطوری و یک قاشق مربا خوری خردل و ۱-۲ پر سیر کوبیده مخلوط کنید. اگر دست‌تان به مهیاوه (← صفحهٔ ۷۶۳) هم رسید یک قاشقِ مرباخوری مهیاوه هم به این سس اضافه کنید.**

## مایونز صورتی



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **ترخون خشک**، کف مال |
| | **نمک** |

آب لیمو و شکر و زنجبیل و فلفل قرمز را با اندکی نمک روی رب گوجه فرنگی بریزید و هم بزنید تا صاف شود، کنار بگذارید. مایونز را با شیر مخلوط کنید، مایهٔ رب گوجه فرنگی را روی آن بریزید و هم بزنید. سس را در ظرف بکشید و ترخون را روی آن بپاشید.

◄ برای انواع سالاد سبز مناسب است.





## فصل چهل و دوم: مشکل و رفع مشکل در درست کردن سس

در درست کردن سس ممکن است مشکلات گوناگونی پیش بیاید. در فهرست زیر مهم‌ترین این مشکلات و راه رفع آن‌ها را ملاحظه می‌کنید.

◄ **سس بریده است.** بریدن ممکن است به علت زیادی چربی یا ترشی در سس باشد. در سس‌های تخم مرغ دار بریدن قاعدتاً نتیجهٔ شتاب کردن در زدن سس است. اندکی آب به سس اضافه کنید و با همزن دستی یا برقی بزنید؛ یا ۱–۲ قاشق آرد در اندکی آب حل کنید و روی آتشِ ملایم بگذارید تا غلیظ شود، سپس این مایه را کم‌کم در سس بریزید و بزنید.

سس هلندی (ئولاندز) و سس بئارنز معمولاً وقتی می‌بُرَد که در ریختن کره شتاب کنیم یا آتشِ زیر دیگچه زیاد تیز باشد. اگر اندکی آب یخ اضافه کنیم و بزنیم سس درست می‌شود.

بریدن سس مایونز به علت شتاب در ریختن روغن است. یک زردهٔ تخم مرغ درکاسهٔ چینی پاکیزه‌ای بریزید و بزنید، سپس سس را کم‌کم اضافه کنید و به سرعت بزنید. با همزن برقی زودتر به نتیجه می‌رسید.

◄ **سس شور است.** علت شوری طبعاً زیادی نمک یا پنیر یا سس سویاست. کمی سس بی‌نمک درست کنید، روی سس شور بریزید و هم بزنید. اگر سس خامه‌دار باشد، کمی خامه اضافه کنید. در مورد سس‌های پختنی، اگر یک سیب زمینی خام پوست گرفته و خردکرده را در سس بیندازید و چند دقیقه بپزید، مقداری از شوری سس جذب سیب زمینی می‌شود. سیب زمینی را پس از پختن از سس درآورید.

◄ **سس بوی دود گرفته است.** اگر بوی دود شدید باشد، باید از سس صرف‌نظر کنید، وگرنه با افزودن مادهٔ عطرداری مانند فلفل سفید یا سیاه یا گردکاریَ می‌توانید بوی دود را تا حدی بپوشانید.

◄ **سس سفت است.** سفتی سس یا به علت جوشاندن زیاد است یا به علت زیادی آرد یا نشاسته. کمی آب، شیر، آب مرغ یا آب قلم مشکل را رفع می‌کند. اندکی از یکی از این‌ها اضافه کنید و بزنید یا روی آتش ملایم با سس مخلوط کنید.

◄ **سس شُل است.** شل بودن سس معمولاً به علت کمبود آرد یا نشاسته یا زیاد بودِن پیاز یا

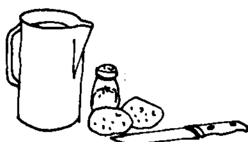
تره‌بار آب‌دار است. سس را می‌توان روی آتش ملایم جوشاند تا سفت شود، اگر از نوعی نباشد که روی آتش ببُرَد. با اضافه کردن مادهٔ غلیظ کننده‌ای مانند آرد یا نشاستهٔ پخته می‌توان سس را کمی سفت کرد، ولی باید توجه داشته باشید که این کار مزهٔ سس را ضعیف می‌کند.

شل درآمدن مایونز معمولاً به این علت است که هنگام ریختن روغن سس را با سرعت و شدت کافی نزده‌ایم. این مشکل را با روش اصلاح مایونز بُریده (← صفحهٔ ۶۰۷) می‌توان رفع کرد.

◄ سس ناصاف است. این مشکل ممکن است چند علت داشته باشد: محلول آرد یا نشاسته را از صافی نگذرانده‌اید یا به اندازهٔ کافی در کره یا روغن تفت نداده‌اید؛ مقدار آرد نسبت به کره زیاد بوده است؛ مادهٔ آبکی را با شتاب به سس اضافه کرده‌اید. برای صاف کردن سس آن را از صافی بگذرانید و روی آتش ملایم بزنید.

◄ ادویه یا فلفل سس زیاد است. باید باز هم مقداری سس درست کنید و به سس موجود بزنید، یا مقداری خامه یا محلول آرد یا نشاستهٔ پخته به سس اضافه کنید.

◄ سس بی‌مزه است. سس را بچشید و از خودتان بپرسید که چه کم دارد: نمک، فلفل، سبزی خشک، سس سویا، رب گوجه فرنگی، خردل، آب مرغ یا قلم، سیر، یا پیاز؟ اگر همهٔ این‌ها را با هم اضافه کنید، فقط مقدار سس را بیشتر کرده‌اید.





بخش هفتم

# هفت با





# فصل چهل و سوم: اجزا و آرایش آش و سوپ

ظرف آش و سوپ و نظایر آن‌ها را معمولاً پس از کشیدن آرایش می‌کنند. برای اجزا و آرایش آش ترکیب‌های گوناگونی به کار می‌رود، که چند نمونهٔ آن در زیر می‌آید. شما بنا بر سلیقهٔ خود می‌توانید یکی از این نمونه‌ها را برای آرایش آش و سوپ به کار برید.

## سیر و سرکه



سیر و سرکه با بسیاری از آش‌ها که چاشنی کشک یا ماست یا ترشی دیگری نداشته باشند خورده می‌شود. این در واقع نوعی ترشی فوری است که در بسیاری از خانه‌ها غالباً درکنار ترشی‌های دیگر سر سفره می‌آید.

برای درست کردن سیر و سرکه، مقداری سیر را پوست بگیرید و بکوبید، یا ساطوری کنید، سپس در یک ظرف سرکه بریزید. می‌توان اندکی نمک و نعنای خشک هم اضافه کرد.

## نعنا داغ



برای هر قاشق نعنای خشک ۳ قاشق روغن در تابه داغ کنید. همین که بوی روغن داغ را شنیدید آتش زیر آن را خاموش کنید و نعنا را در تابه بریزید و چرخ بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود. نعنای خشک در روغن داغ زود می‌سوزد؛ دقت کنید نسوزد.

## پیاز داغ



چند پیاز را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. برای هر پیاز ۲ قاشق روغن در تابه داغ کنید و پیاز را روی آتش ملایم در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و روی حولهٔ کاغذی بریزید تا روغن آن چیده شود. بگذارید خنک شود.

## سیر داغ



چند پر سیر را پوست بگیرید و ساطوری کنید. برای هر ۳-۴ پر سیر ۱ قاشق روغن در تابه داغ کنید و سیر را روی آتش ملایم در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا خنک شود. اگر سیر را زیاد سرخ کنید عطر خود را از دست می‌دهد.

## فلفل داغ



یک فلفل دلمه‌ای قرمز و ۴-۵ فلفل قرمز تند را تخم بگیرید و ساطوری کنید، سپس در چند قاشق روغن یا کره روی آتش ملایم تفت بدهید. پیش از آن که رنگ فلفل برگردد بردارید.

◄ همراه فلفل می‌توانید اندکی سیر کوبیده و اندکی رب گوجه‌فرنگی هم اضافه کنید.

◄◄ فلفل داغ سبز: به‌جای فلفل قرمز فلفل سبز به‌کار برید. رنگ فلفل سبز در روغن ثابت نمی‌ماند؛ از این رو این فلفل داغ را باید در لحظهٔ پیش از کشیدن غذا درست کنید و همین که رنگِ فلفل سبز درخشان شد اندکی نمک بزنید و بردارید و روی غذا بدهید.

## زیره داغ



یک قاشق مرباخوری زیرهٔ سیاه ساییده را با یک قاشق تخم‌گشنیز ساییده در ۳-۴ قاشق روغن یا کره روی آتش ملایم اندکی تفت بدهید (نسوزد، چون هردو گرد خشک است و خیلی زود می‌سوزد).

## دارچین و روغن



دارچین را برای آرایش آش گندم و آش جو بدون سبزی و بسیاری چیزهای دیگر می‌توان به‌کار برد، ولی داغ کردن آن لازم نیست. کافی است کمی روغن داغ یا کرهٔ آب کرده روی آش بدهیم و با کمی دارچین روی آن نقش بیندازیم، یا به شکل ساده روی آن بپاشیم.

## گرد نان برای سوپ



در برخی از سوپ‌ها گرد نان به‌کار می‌رود. این گرد نان باید سفید باشد تا رنگ سوپ را تیره نکند. از آنجا که گرد نانِ فروشی معمولاً قدری برشته است، برای سوپ بهتر است گرد نان را در خانه تهیه کنیم. این کار آسان است. مغز نان سفید را با دست خرد کنید و در سینی یا روی کاغذ پهن کنید تا کاملاً خشک شود، سپس در هاون بریزید و بکوبید. می‌توانید از الک درشت هم بگذرانید.

◂ گرد نان را در شیشهٔ دربسته در یخچال نگه دارید و زود مصرف کنید، وگرنه زود بوی نا می‌گیرد.

## کوفتهٔ سرگنجشکی برای آش



به هر نیم کیلو گوشت چرخ کرده ۱ پیاز رندیده و اندکی نمک و فلفل و زردچوبه و، اگر بخواهید، ادویه اضافه کنید و چنگ بزنید تا مایهٔ کوفته همگیر شود. آنگاه دست‌ها را در یک کاسهٔ آب سرد بزنید، به اندازهٔ یک سَرِ گنجشک از مایه بردارید، میان دو دست گلوله کنید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید. پس از آن که تمام گوشت سرگنجشکی شد، ۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید وکوفته را در روغن بگذارید و غِل بدهید، همین قدر که خودش را بگیرد؛ آنگاه بردارید و برای انداختن در آش کنار بگذارید.

## قیمهٔ ساده



قیمهٔ ساده گذشته از این که پایهٔ چند جور خورش قیمه است، مصرف‌های فراوان دیگری هم دارد، که درجای خود به آن‌ها اشاره شده است. (برای *قیمهٔ لپه‌دار* که آن هم گاهی در آرایش آش و هلیم به‌کار می‌رود نگاه کنید به صفحهٔ ۸۵۳.) گوشت قیمه را معمولاً از مغز ران یا راستهٔ گوسفند انتخاب می‌کنند، ولی بسیاری از آشپزها گوشت گوساله هم به کار می‌برند. این گوشت را بر حسب سلیقه می‌توان نخودی یا فندقی خرد کرد. (درگذشته گوشت را روی تخته می‌انداختند و قمه می‌کشیدند تا چیزی شبیه به‌گوشت چرخ کرده به دست می‌آمد؛ این شکل قیمه را *قیمهٔ سرموری* می‌نامیدند؛ برای درست کردن قیمهٔ ساده نگاه کنید به فصل قیمه، صفحهٔ ۸۵۰.)

## کروتن



برخی از سوپ‌ها را با تکه‌های کوچک (نخودی یا فندقی) نان سفید برشته، که به زبان فرانسوی «کروتن» (crouton) نامیده می‌شود، آرایش می‌کنند. کروتن را در آخرین لحظه در سوپ می‌ریزند، یا آن که در ظرف جداگانه‌ای درکنار سوپ می‌گذارند، زیرا اگر بیش از یکی دو دقیقه در سوپ داغ بماند، طبعاً لیته می‌شود. برای تهیهٔ کروتن چند بُرِش نان سفید را روی تخته بیندازید و پوستهٔ برشتهٔ آن را جدا کنید. ورقه‌ها را به اندازه‌ای که می‌خواهید ببرید و در چند قاشق کره یا روغن داغ تفت بدهید تا سرخ شود، سپس روی حولهٔ کاغذی بریزید تا روغن آن چیده شود.



# فصل چهل و چهارم: آش

چنان که از کلمهٔ «آشپزی» پیداست، آش در فرهنگ ما به معنای مطلق غذا بوده است. ولی البته باید توجه داشته باشیم که این آش مطلق همهٔ آن چیزهایی را که ما امروز پلو و چلو و کته می‌نامیم در بر می‌گرفته است، و این‌ها هم همیشه با نوعی خورش همراه بوده‌اند. اما آش را گاهی شل درست می‌کرده‌اند و آن را آش شله یا «با» می‌نامیده‌اند، چنان که در ترکیب «آش شله قلمکار» و «شوربا» به جا مانده است. موضوع این فصل همین «با» است، که امروز آش مطلق است. شلی و سفتیِ آن بسته به مقدار آبی است که در آن می‌ریزیم. تنوع آش‌های ایرانی هم مانند خورش ایرانی بی‌پایان است و به آنچه در این بخش می‌آید محدود نمی‌شود؛ هر آشپزی می‌تواند با ذوق شخصی آش یا آش‌های دل‌خواه خود را اختراع کند. نمونه‌های زیر آش‌های رایج و جا افتاده را نشان می‌دهد.

## آش ساده



۶-۷ کاسه

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیر داغ** (← ۶۱۲) |
| | **فلفل داغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز، کمی نعنا. معمولاً چند پر ترخون و مرزهٔ تازه یا خشک هم اضافه می‌شود.

لپه را با نمک و فلفل و زردچوبه و ۱ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید و روی آتش ملایم بار بگذارید. نیم ساعت بجوشانید تا لپه نرم شود. سپس سبزی را اضافه کنید و هم بزنید و نیم ساعتِ دیگر بپزید. هنگام پخت درِ دیگ کمی باز باشد. هرگاه لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید.

برنج را در دیگ متوسطی با ۵ پیمانه آب و اندکی نمک مانند کته بارکنید. همین که آب برنج تمام شد، بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود. سپس برنج پخته را با گوشت‌کوب بکوبید (یا نیمِ بیشتر آن را با کمی آب جوشیده در مخلوط کن بگردانید) تا صاف شود.

اکنون برنج را روی لپه و سبزی بریزید و آش را با قاشق چوبی روی آتش ملایم بگردانید تا به جوش بیاید. نمک و فلفل آش را اندازه کنید، درِ دیگ را کمی باز بگذارید و آتش را کم کنید. گاهی هم بزنید. هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. ظرف آش را با نعناداغ و سیرداغ و فلفل داغ آرایش کنید.

◂ به این آش می‌توان تا نیم کیلو کوفتهٔ سرگنجشکی (← صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کرد. کوفته را همراه سبزی در دیگ لپه بریزید.

◂◂ **آش گوجه فرنگی:** از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که نیم ساعت پیش از برداشتن آش ۳-۴ پیمانه آب گوجه فرنگی به آن می‌زنید.

◂ آش گوجه فرنگی را معمولاً شیرین نمی‌کنند؛ از این رو باید آن را خوش‌نمک گرفت.

◂ به این آش هم می‌توانید تا نیم کیلو کوفتهٔ سرگنجشکی (← صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کنید.

◂◂ **آش انار:** از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) درست کنید، جز این که نیم ساعت پیش از برداشتن آش ۳-۴ پیمانه آب انار یا نیم پیمانه رب انار به آن می‌زنید.

◂ به جای نعناداغ می‌توانید کمی *گلپر ساییده* روی ظرف آش انار بپاشید.

◂◂ **آش تَمر:** *آش تمر* را از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که چاشنی آن را شیرهٔ تمرهندی (← صفحهٔ ۲۰۴) می‌دهید.

مقدار شیرهٔ تمر بسته به ذائقه است؛ با نیم پیمانه شروع کنید. شیرهٔ تمر کمی شیرینی دارد، ولی اگر آش را شیرین‌تر می‌خواهید ۲-۳ قاشق شکر اضافه کنید. ظرف آش را با نعناداغ و سیرداغ آرایش کنید.

◂ به آش تمر هم می‌توان کوفتهٔ سرگنجشکی اضافه کرد.

◂◂ **آش زرشک:** *آش زرشک* را از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که چاشنی آن را شیرهٔ زرشک می‌دهید.

برای گرفتن شیرهٔ زرشک، به اندازهٔ این آش، نیم کیلو زرشک آبی را در ۱/۵ لیتر آب روی آتش تیز بگذارید تا به‌جوش بیاید. آتش را کم کنید و زرشک را نیم ساعت روی آتش ملایم بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

زرشک جوشیده را در دستمال یا کیسهٔ متقال بریزید و بچلانید. آب زرشک به دست آمده را بجوشانید تا به ۳ پیمانه برسد. اگر آب زرشک زیاد ترش باشد، ابتدا نیمی از آن را در آش بریزید

و ترشی آن را امتحان کنید؛ اگر لازم بود، بیشتر آب زرشک بزنید. ظرف آش را با نعناداغ و سیرداغ آرایش کنید.

◂ اگر چاشنی شیرین دوست داشته باشید، می‌توانید ۲–۳ قاشق شکر به آب زرشک اضافه کنید.

◂ به آش زرشک هم می‌توان تا نیم کیلو *کوفتهٔ سرگنجشکی* (← صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کرد.

◂◂ آش کشک: آش کشک را از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که هنگام کشیدن ۱–۲ پیمانه کشک ساییده به آن می‌زنید. پس از زدن کشک، آتش را کم کنید و آش را پیش از آن‌که به جوش بیاید بکشید.

◂ آش کشک را با *نعنا داغ* و *سیر داغ* آرایش می‌کنند.

## آش ماست (۱) • (ایران)



آش ماست را از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این‌که پیش از کشیدن ۳–۴ پیمانه ماست لت زده به آن می‌زنید. ماست را در پایان پخت به آش بزنید و آتش را کم‌کنید و آش را پیش از آن که باز به جوش بیاید بکشید وگرنه ماست می‌بُرد.

◂ آش ماست را با *نعنا داغ* (← صفحهٔ ۶۱۱) و *سیر داغ* (← صفحهٔ ۶۱۲) آرایش می‌کنند.

◂ به آش ماست می‌توان تا نیم کیلو *کوفتهٔ سرگنجشکی* (← صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کرد. کوفته را پس از تفت دادن در روغن در دیگ لپه (آش ساده) بریزید.

◂ به جای کوفتهٔ سرگنجشکی، می‌توانید روی هر ظرف این آش چند قاشق قیمهٔ ساده (← صفحهٔ ۸۵۰) نثار کنید.

◂ می‌توانید ۲–۳ پیمانه *آب قلم* (← صفحهٔ ۳۴۹) به جای آب به این آش بزنید.

## آش ماست (۲) • (ترکیه)



۷–۸ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست**، چکیده |
| نیم پیمانه | **برنج یا بلغور**، خیسانده |
| ۴ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۴ | **زردهٔ تخم‌مرغ** |
| ۶ قاشق | **آرد** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **فلفل داغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک** |

برنج را با آب قلم به اضافهٔ ۲ پیمانه آب وکمی نمک روی آتش ملایم بارکنید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. ماست و زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب در یک بادیه بریزید و با چنگال بزنید. آرد را در ۱ پیمانه آب حل کنید، روی ماست بریزید و هم بزنید. این مخلوط را از صافی بگذرانید، آهسته روی برنج بریزید و هم بزنید تا گلوله نشود.

دیگ را باز روی آتش کم بار کنید و ۶-۷ دقیقه بپزید تا آش جا بیفتد. گاهی هم بزنید. آب و نمک آش را اندازه کنید و بردارید. ظرف آش را با نعناداغ و فلفل داغ آرایش کنید.

◂ به جای نعنا می‌توان یک پیمانه گشنیز ساطوری به کار برد؛ در این صورت گشنیز را در روغن تفت نمی‌دهید.

## آش سماق



سماقی که در این آش به کار می‌رود غیر از گرد جگری رنگی است که روی کباب می‌پاشیم. سماق آشی به شکل خوشه‌ای است، و ارزان‌تر است.

امروز آش سماق کمتر درست می‌شود، شاید به این سبب که ترشی‌های دیگر، مانند آب انار و آب غوره و آب لیمو بیشتر به دست می‌آید. در هر حال، آش سماق را می‌توانید از روی دستور *آشِ ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که چاشنی آن را شیرهٔ سماق و ۲-۳ قاشق شکر می‌دهید.

برای گرفتن شیرهٔ سماق ۳۰۰ گرم سماق آشی را در ۱ لیتر آب نیم ساعت روی آتش ملایم بجوشانید، سپس در کیسهٔ متقال بریزید، آب آن را در دیگ بچلانید و باز بجوشانید تا به ۲ پیمانه برسد.

◂ در گذشته رسم بر این بود که یک تکه آهن ــ مانند نعل ــ را در آتش داغ می‌کردند و در آب سماق می‌انداختند، و معتقد بودند که با این کار تلخی و گسی سماق گرفته می‌شود و فقط ترشیِ آن بر جا می‌ماند. این کار رنگ آش را هم تیره‌تر می‌کرد.

## آش آلو



منظور از آلو همان آلوزرد خشک یا تر (نیم خشک) است. اگر آلوی تازه به‌کار می‌برید، باید پوست آن را بگیرید. پوست آلو را مانند پوست گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۳۳۷) می‌توان گرفت.

آش آلو را از روی دستور *آش ساده* (← صفحهٔ ۶۱۴) و با همان مواد درست کنید، جز این که چاشنی آن را آلو می‌دهید. از آنجا که این چاشنی آب ندارد، باید آب آش را اندازه کرد. آلوی خشک را با سبزی و آلوی تر را هنگام مخلوط کردن لپه و برنج به آش بزنید. ظرف آش را با نعناداغ و سیرداغ و فلفل داغ آرایش کنید.

**◄ آش آلو را معمولاً شیرین نمی‌کنند، تا مزهٔ آلو، که خود کمی شیرینی دارد، در آش نمود داشته باشد. به همین دلیل کوفته هم به آش آلو اضافه نمی‌شود.**

**◄ به‌جای آلو می‌توان *آلوچه* یا گوجهٔ *برغانی* به‌کار برد؛ در آن صورت *آش آلوچه* یا *آشِ گوجه* خواهیم داشت.**

## آش زیره



۷-۸ کاسه

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت با استخوان** |
| ۴ پیمانه | **برنج،** خیسانده، آب رفته |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۲ قاشق | **زیرهٔ سیاه** |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** |

▼ این آش را بدون زیره هم می‌پخته‌اند، و شکل بدون زیرهٔ آن را میرزا علی اکبرخان آشپزباشی در کتاب *سفرهٔ اطعمه* «شلهٔ ترکمانی» می‌نامد. همین استاد آش زیره را هم «شلهٔ بریانی» نامیده است. شله البته به شُلی آش نیست، ولی اگر شما شکل آش را ترجیح می‌دهید، مایه‌اش یکی دو پیمانه آب است.

برای این آش هم، مانند سایر آش‌ها، گوشت دنده یا گردن گوسفند انتخاب کنید.

**گوشت را با پیاز و کمی نمک در ۱ لیتر آب ۳ ساعت بپزید تا یَخنی شود. برنج را با زیره و کمی نمک در ۱۰ پیمانه آب در دیگ جاداری به صورت کته بار کنید. پس از ۳۰-۳۵ دقیقه، پیش از آن که تَه دیگ ببندد، آن را بردارید و در همان دیگ با گوشت‌کوب بکوبید. لازم نیست تمام برنج صاف شود؛ در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره هم نگردانید. گوشت را هم از آب بیرون بیاورید و استخوان‌هایش را بکشید، سپس با گوشت‌کوب بکوبید.**

**اکنون گوشت و آبِ گوشت را با ۳-۴ پیمانه آب جوش روی برنج بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی هم بزنید تا آش به جوش بیاید. آب و نمک آش را اندازه کنید، پس از ۱۰ دقیقه بردارید و در قدح بکشید. ظرف آش را با پیازداغ آرایش کنید.**

## آش ساک



۳-۴ کاسهٔ کوچک

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **آرد برنج** |

| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **اسفناج،** خرد کرده |
| ۱ | **پیاز،** خرد کرده |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

آرد برنج را در ۲ پیمانه آب سرد حل کنید. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و کمی با چنگال بزنید.

روغن را در دیگ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس ۳ پیمانه آب اضافه کنید. اسفناج را در آب بریزید و آتش را کمی تیز کنید تا آب به جوش بیاید. محلول آرد برنج را اضافه کنید و با قاشقِ چوبی هم بزنید. پس از آن که دیگ دوباره به جوش آمد، آتش را باز کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا آرد برنج لعاب بدهد.

آتش را بازکمی تیزکنید و تخم مرغ زده را به صورت رشتهٔ نازکی روی آش بریزید و با دستِ دیگر آش را هم بزنید. سپس آب غوره را اضافه کنید. همین قدر که آش ۲-۳ جوش زد آماده است. نمک و فلفل و شُلی آن را اندازه کنید و بردارید. نعنا داغ را روی آش بدهید. (آش ساک را کمی شُل می‌گیرند.)

◂ گاهی به پیروی از سنت آش پزی (که نباید با *آشپزی* اشتباه شود) کمی لپه و مقداری کوفتهٔ سرگنجشکی هم پس از پیاز داغ در آش ساک می‌ریزند. در آن صورت تخم مرغ را باید پس از پختنِ لپه و کوفته بریزید.

◂ به جای آب غوره می‌توانید آب لیمو یا سرکه به کار ببرید. سرکه یا آب لیمو را بهتر است سرِ سفره به آش اضافه کنیم.

## آش درهم جوش



۸-۱۰ کاسه

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **بادنجان،** پوست گرفته، خرد کرده |
| نیم کیلو | **چغندر،** پوست گرفته، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **نخود،** شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **لوبیا قرمز،** شب خیسانده |

نیم پیمانه **لوبیا چیتی**، شب خیسانده
نیم پیمانه **عدس**، ریگ شور
۱ پیمانه **برنج**، خیسانده
نیم کیلو **سبزی***، ساطوری
۲ پیمانه **کشک**، ساییده
نیم کیلو **روغن**
۱ قاشق **زردچوبه**
**سیرداغ** (← ۶۱۲)
**نعنا داغ** (← ۶۱۱)
**نمک**

* سبزی آش درهم جوش محدودیتی ندارد، ولی اسفناج، برگ چغندر، گشنیز، تره، و جعفری، به مقدار برابر به اضافهٔ دو پَر نعنا و ترخون و مرزه و شنبلیله توصیه می‌شود.

---

نخود و لوبیا را در ۲ لیتر آب و اندکی نمک روی آتش تیز بار کنید تا به جوش بیاید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول عدس را اضافه کنید.

بادنجان را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید تا تلخْ‌آبش برود، سپس زیر آب سرد بشویید، خشک کنید و در روغن تفت بدهید تا طلایی شود.

برنج را با زردچوبه و کمی نمک و ۴-۵ پیمانه آب در دیگ جاداری روی آتش ملایم بارکنید. پس از حدود نیم ساعت که برنج نرم شد، سبزی و بادنجان و چغندر را اضافه کنید. ۳-۴ پیمانهٔ دیگر آب جوش بریزید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و سبزی و تره بار را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید تا دیگ تَه نگیرد؛ اگر لازم شد آب جوش اضافه کنید.

اکنون دیگ بُنشن پخته را در دیگ برنج خالی کنید و با قاشق چوبی روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه هم بزنید. آتش را خاموش کنید تا دیگ از جوش بیفتد؛ سپس کشک را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. ظرف آش را با سیرداغ و نعناداغ آرایش کنید.

◄ کمی فلفل داغ (← صفحهٔ ۶۱۲) هم می‌توان به آرایش این آش اضافه کرد.

## دندونی



۳-۴ بشقاب

۱ پیمانه **گندم**، پوست کنده، شب خیسانده
۱ پیمانه **نخود** و **لوبیا**، شب خیسانده

| | |
|---|---|
| ۱ لیتر | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۲ | **پیاز** |
| | **نمک** |

▼ دندونی یا دندونَک آشی است که معمولاً برای موقع دندان درآوردن کودک درست می‌کنند، ولی البته بیشتر آن را بزرگ‌سالان می‌خورند.

**پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. گندم و نخود و لوبیا را بشویید و با یک لیتر آب در یک دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و حدود ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول آب قلم را با کمی نمک اضافه کنید، بپزید تا آب بنشن کار برود.**

**◄ برای بزرگ‌سالان می‌توانید دندونی را با کمی پیازداغ و نعناداغ (← صفحهٔ ۶۱۱) آرایش کنید.**

## آش ماش ساده

۲-۳ کاسه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماش**، ریگ شور |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره و شوید، کمی ترخون و مرزه.

**ماش را در ۴-۵ پیمانه آب روی آتش تیز بار کنید تا آب بجوشد و پوست ماش بترکد. آنگاه ۲-۳ پیمانه آب سرد در دیگ بریزید تا پوست از ماش جدا شود و روی آب بیاید. پوست را با کفگیر بگیرید و دور بریزید.**

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود؛ با قاشقِ سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**برنج و سبزی را روی ماش بریزید و زردچوبه و نمک و فلفل بزنید. پس از ۷-۸ دقیقه آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و ۶۰-۷۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید و اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. ظرف آش را با پیازداغ آرایش کنید.**

**◄◄ آش ماش، با شلغم و پیاز: این آش را از روی دستورِ *آش ماش ساده* (← بالا) و با همان**

مواد درست کنید، به اضافهٔ نیم کیلو شلغم پوست گرفتهٔ خرد کرده و ۱۰-۱۵ پیاز نقلیِ پوست گرفته، که بدون سبزی در آش می‌ریزید. مقدار آب را ۱-۲ پیمانه بیشتر می‌گیرید و نمک و فلفل و زردچوبه را اندازه می‌کنید.

◄◄ **آش ماش، با کلم قمری:** این آش را هم از روی دستور *آش ماش ساده* (← صفحهٔ ۶۲۱) درست کنید، به اضافهٔ حدود ۷۵۰ گرم کلم قمری پوست گرفته و خردکرده. کلم را همراه سبزی در آش می‌ریزید، مقدار آب را ۱-۲ پیمانه بیشتر می‌گیرید و نمک و فلفل و زردچوبه را اندازه می‌کنید.

◄ در انتخاب کلم قمری دقت کنید که شیرین و بدون ریشه باشد.

## آش عروس (ترکیه)

۸-۱۰ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گردن گوسفند با استخوان** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **هویج**، خردکرده |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰-۱۲ دانه | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **فلفل داغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک** |

▼ «دوگون چورباسی» (شوربای عروسی) شاید در اصل برای روز عروسی پخته می‌شده است، ولی در ترکیهٔ امروز تا آنجا که به این آش مربوط می‌شود هر روز می‌تواند روز عروسی باشد ـ به ویژه در فصل زمستان.

گوشت را بشویید و با استخوان در دیگ جاداری در ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، سپس پیاز و هویج و فلفل سیاه را در دیگ بریزید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و گوشت را ۳ ساعت بپزید.

گوشت را با کفگیر از دیگ بیرون بیاورید و استخوانش را بکشید. گوشت را ساطوری کنید و کنار بگذارید. آب گوشت را از صافی بگذرانید، به دیگ برگردانید، و روی آتشِ کم داغ نگه دارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم آب کنید و آرد را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس تابه را در آب گوشت خالی کنید، آتش را تیز کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا به جوش بیاید و غلیظ شود.

**گوشت را اضافه کنید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.**

**لیمو را آب بگیرید. زردهٔ تخم مرغ و آب لیمو را در یک بادیه بریزید و با چنگال بزنید. ۲ پیمانه از آش داغ روی زردهٔ تخم مرغ بریزید و هم بزنید، سپس بادیه را در دیگ خالی کنید و آش را با قاشق دسته بلند بگردانید. آب و نمک آش را اندازه کنید (این آش نباید زیاد شل باشد)؛ همین که به جوش آمد بردارید.**

**ظرف آش را با فلفل داغ آرایش کنید.**

## پَهتی (فارس و خوزستان)

۸-۱۰ کاسه



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **چغندر**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱-۲ | **چغندر فرنگی**، پوست گرفته، فندقی |
| نیم کیلو | **اسفناج** یا **برگ چغندر**، ساطوری |
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** |
| ۱ پیمانه | **ماش**، ریگ شور |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ پَهتی، بر وزن سختی، گویا تلفّظی است از کلمهٔ «پُخته» و به معنای آش. این یکی از چند جور غذای گرمی است که مردم فقیر دشتی و دشتستان فارس که تا چند دههٔ پیش قوتِ غالب‌شان چیزی جز نان و کشک و ماست و خرما نبود در فصل سرما و باران درست می‌کردند. پهتی در خوزستان **حمیص** نامیده می‌شود.

اضافه شدن چغندر فرنگی و سرکه تصرف نگارنده است، برای حفظ رنگ این آش که سرخِ بسیار زیبایی از کار در می‌آید. چاشنی محلی پهتی شیرهٔ تمر هندی است، که رنگ آش را مایلِ به قهوه‌ای می‌کند. سبزی پهتی هم در محل برگ چغندر است، ولی می‌توان اسفناج به جای آن به کار برد. اضافه کردن کمی گشنیز اختیاری است.

---

**ماش را در یک لیتر آب بجوشانید و پوست بگیرید (← صفحهٔ ۶۲۱)، سپس لوبیا را اضافه کنید و ۱ ساعت بپزید. سپس اندکی نمک اضافه کنید و بپزید تا بنشن نرم شود.**

**چغندر را با ۱ لیتر آب در دیگ روی آتش تیز بگذارید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید و نیم ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. پیش از پایان پخت بنشن و اسفناج یا برگ چغندر را با سیر و**

**فلفل اضافه کنید و هم بزنید.**

- **ظرف پَهتی مانند خورندگانش به هیچ آرایشی نیاز ندارد.**
- **چاشنی این آش را، علاوه بر سرکه، آب انار هم می‌توان داد.**
- **به جای چغندر خام در پَهتی** *لبو* **هم می‌توان به کار برد.**
- **فلفل پَهتی را طبعاً می‌توان بیشتر یا کمتر کرد؛ در اصل پَهتی را نسبتاً تُند درست می‌کنند.**
- **به چاشنی این پهتی کمی شکر هم می‌توان افزود.**
- **اگر اسفناج را با اندکی جوش شیرین جداگانه بپزید و چند دقیقه پیش از برداشتن آش در دیگ بریزید، رنگ آن سبز می‌ماند و در سرخی زمینهٔ آش جلوه می‌کند.**

## آش کدو (کویی‌آش)• (گیلان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **کدو حلوایی**، خردکرده، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۵-۶ قاشق | **کره**، آب کرده |
| ۵-۶ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **دارچین**، ساییده |
| | **نمک** |

**برنج و کدو را با ۱ لیتر آب و اندکی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. با گوشت‌کوب بکوبید. شیر را اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. گاهی هم بزنید. در ظرفِ آش بکشید، کرهٔ آب‌کرده رویش بدهید، سپس دارچین و شکر بپاشید.**

## آش قلیه (گیلان)

۴-۵ کاسه



| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید**، شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| ۲-۳ | **هویج**، فندقی |
| ۱ | **چغندر کوچک**، فندقی |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |

| | |
|---|---|
| ۸-۱۰ | **غیسی**، هسته گرفته، خرد کرده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آرد برنج** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۳-۴ قاشق | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **آب غوره** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز، نعنا، خالواش (← ۷۵۲). مقدار نعنا و خالواش حدود نصف سبزی‌های دیگر است.

---

نخود و لوبیا را با کمی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول آرد برنج را در ۱ پیمانه آب حل کنید و با هویج و چغندر و اندکی نمک روی بنشن بریزید و هم بزنید.

با گوشت و پیاز رندیده و یک قاشق آرد و اندکی نمک از روی دستور (← صفحهٔ ۶۱۳) سرگنجشکی درست کنید، با سبزی روی بنشن بریزید و هم بزنید.

غیسی وکشمش را در روغن باقی مانده در تابه کمی تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید، در دیگ بریزید وهم بزنید. شکر و آب غوره‌را اضافه‌کنید. آب و نمک و فلفل آش را اندازه کنید و نیم ساعت دیگر روی آتش کم بپزید. گاهی هم بزنید. ظرف آش را با نعناداغ آرایش کنید.

◄ هرگاه خالواش در دسترس نبود می‌توانید حذف کنید.

## آش گوجه سبز (خالو آبه)•(گیلان)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوجه سبز** |
| سه چهارم پیمانه | **آرد برنج** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **شکر** |
| | **نمک** |

* گشنیز، نعنا، خالواش، و چوچاق (← ۷۵۲)، به مقدار برابر.

---

▼ آش گوجه سبز، که در خود گیلان «خالوآبه» نامیده می‌شود، نوعی آش ترش و شیرین است که گاهی در کنار کته در نقش خورش هم ظاهر می‌شود. مردم گیلان در هوای سرد خالوآبه را داغ می‌خورند و در هوای گرم خنک.

---

**گوجه سبز را با اندکی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و با دیگ دربسته ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید تا گوجه له شود. بردارید و بگذارید خنک شود. آنگاه گوجه را چنگ بزنید، با آب از صافی بگذرانید. به دیگ برگردانید و باز روی آتش به جوش بیاورید. آرد برنج را با شکر در ۱ پیمانه آب حل کنید، به آب گوجه اضافه کنید و روی آتش ملایم با قاشقِ چوبی هم بزنید تا مایه غلیظ شود. سبزی را در دیگ آش بریزید و هم بزنید. ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.**

**تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، اندکی نمک بپاشید و با چنگال بزنید، سپس آتش را تیز کنید و تخم مرغ را به صورت رشتهٔ نازکی در دیگ بریزید و با دست دیگر آش را آهسته هم بزنید. آتش را کم کنید و پس از ۵ دقیقه بردارید.**

## آش کلم (آذربایجان)

۷-۸ بشقاب



نیم کیلو **کلم پیچ**، رشته رشته
۲-۳ **شلغم**، فندقی
۳-۴ **هویج**، فندقی
۲ **پیاز**، خردکرده
۳ پیمانه **نخود و لوبیا**، شب خیسانده
۱ کیلو **سبزی***، ساطوری
۲ پیمانه **آلو بخارا**، خیسانده
۵ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

* تره، جعفری، گشنیز، و برگ چغندر.

---

**نخود و لوبیا را در ۲ لیتر آب در یک دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید.**

**در پایان ساعت اول اندکی نمک و فلفل بزنید. در پایانِ ساعت دوم سبزی و تره‌بار و آلو را روی بنشن بریزید و اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. آش را باز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید.**

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. پیازداغ را در آش آماده بریزید، هم بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.**

◄ **این آش را می‌توان با** ***نعناداغ*** **آرایش کرد.**

## آش جو (۱)

۶-۸ کاسه



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت با استخوان** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳ پیمانه | **جو پوست گرفته**، شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (→ ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، شوید، گشنیز؛ به مقدار برابر. گاهی یک چغندر خردکرده هم اضافه می‌شود.

▼ برحسب قاعده و سنت، آش جو با گوشت (دنده یا گردن گوسفند) پخته می‌شود، ولی روشن است که آش جو گوشت‌دار غذای کاملی است. اگر این آش را به عنوان پیش‌غذا یا نوعی سوپ در نظر دارید، می‌توانید آن را بدون گوشت درست کنید. به جای گوشت می‌توان ۲-۳ پیمانه آب قلم به کار برد. بدون آب قلم آش باز هم سبک‌تر خواهد بود.

**گوشت را در ۱ لیتر آب با پیاز روی آتش ملایم بارکنید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعتِ اول نخود را اضافه کنید. در پایان ساعت دوم عدس را اضافه کنید و نمک و فلفل و زردچوبه بزنید.**

**دیگ را باز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سبزی را با ۲ پیمانه آب جوش اضافه کنید و هم بزنید.**

**جو را با ۴ لیتر آب در دیگ جاداری بارکنید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بپزید. گاهی با قاشقِ چوبی هم بزنید تا تَه نگیرد. در نیم ساعت آخر نمک بزنید و بیشتر مراقب تَه گرفتن دیگ باشید. پس از پختن جو، نیم بیشتر آن را، بدون آب، با کفگیر بردارید، در دیگ دیگری بریزید و با گوشت‌کوب بکوبید یا در «یک دو سه» بگردانید تا صاف شود، سپس به دیگ برگردانید. گوشت را با کفگیر از**

**آب بیرون بیاورید و با گوشت‌کوب بکوبید تا ریشه‌ریشه شود.**

**اکنون گوشت کوبیده و بنشن و سبزی پخته‌را در دیگِ جو بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی بگردانید تا به جوش بیاید. سپس کشک را اضافه کنید و هم بزنید. پیش از به‌جوش آمدن آش آتش‌را خاموش کنید و بردارید. ظرف آش را با نعناداغ آرایش کنید.**

◂ **گاهی سیرداغ هم به نعناداغ اضافه می‌شود.**

◂◂ **آش جو با شوید: به جای سبزی آش شویدِ ساطوری به‌کار برید.**

◂◂ **آش جو برنج دار: نیم پیمانه برنج شسته همراه جو به‌آش بزنید.**

## آش جو (۲) • (ابرکوه)



| | |
|---|---|
| ۱ دست | **سیراب و شیردان،** پاک کرده، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۱ کیلو | **بلغور جو،** شب خیسانده |
| ۲ قاچ | **چغندر،** خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **نخود،** شب خیسانده |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۲ قاچ | **کدوحلوایی،** پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **غیسی هسته‌دار** یا **زردآلو،** شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **مغزگردو** |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **ادویه** |
| | **سرکه** |
| | **نمک** |

* شوید، تره، برگ چغندر و اسفناج.

▼ آش جو سنتی ابرکوه با سیراب و شیردان پخته می‌شود، ولی می‌توان به جای آن گوشت دنده یا گردن به‌کار برد. آش بسیار مطبوعی است. این آش که سرد و گرمش خوردنی است پس از پخت هر چه بیشتر بماند بیشتر جا می‌افتد، ولی فقط ۳-۴ روز.

**سیراب و شیردان و پیاز و بلغورِ جو و نخود و چغندر و سبزی و غیسی به اضافهٔ نمک و ادویه را با هم در دیگ می‌ریزید و می‌گذارید روی آتش ملایم پخته شود. در آخرین مرحلهٔ پخت باید آش**

را هم‌زد که تَه نگیرد. نیم ساعت مانده به پایان پخت، کدوحلوایی و مغز گردو را اضافه کنید. سرکه را پیش از برداشتن به آش بزنید. آش را با نعنا داغ و پیازداغ آرایش کنید.

## آش ترخینه (۱)



این آش با قرص ترخینه درست می‌شود. (برای قرص ترخینه نگاه کنید به صفحهٔ ۲۰۳.)
قرص ترخینه را در آب می‌اندازند و می‌پزند تا آش رقیق یا غلیظی به دست آید. به این آش می‌توان سبزی تازه، *آب قلم* (← صفحهٔ ۳۴۹) یا *آب مرغ* (← صفحهٔ ۳۵۱) اضافه کرد، و روی آن را با *پیازداغ*، *سیرداغ*، یا *نعناداغ* آرایش داد.

## آش ترخینه (۲)•(بروجرد)



۴ قرص **ترخینه** (← ۲۰۳)، خیسانده در آب ولرم
۱-۲ **پیاز**، حلقه حلقه
۲ پیمانه **عدس**، پخته
۱ کیلو **سبزی***، ساطوری
**پیازداغ** (← ۶۱۱)
**نعناداغ** (← ۶۱۱)
**نمک و فلفل**

* تره، جعفری، گشنیز، اسفناج.

ترخینه را با آب و پیاز در دیگ بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید، روی آتش ملایم بارکنید و نیم ساعت بپزید. سپس عدس پخته را با سبزی اضافه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید تا آش جا بیفتد. کمی پیازداغ و نعناداغ اضافه کنید و هم بزنید. ظرف آش را با پیازداغ و نعنا داغ آرایش کنید.

## (۱) آش اُماج ساده

۴-۵ بشقاب



۱ پیمانه **اُماج**
نیم کیلو **سبزی***، ساطوری
۲ **پیاز**، خرد کرده
۳-۴ قاشق **روغن**

**نمک و فلفل**

* اسفناج، شوید، گشنیز و کمی تره.

---

▼ آش اُماج هم مانند بسیاری از آش‌های دیگر به چند صورت درست می‌شود؛ در اینجا دستورِ تهیهٔ دو نمونهٔ ساده و مایه‌دار آن می‌آید.

درست کردن خود اُماج کار ساده‌ای است: مقداری آرد را با کمی نمک الک می‌کنید، یک نم آب می‌پاشید و کف‌مال می‌کنید تا دانه‌های خمیر ریزی به اندازهٔ دانهٔ ارزن یا فلفل به دست آید. اُماج را الک می‌کنید و آرد باقی مانده را به همان ترتیب نم می‌زنید و کف‌مال می‌کنید، تا تمام آرد اُماج شود. اُماج را در سینی پهن می‌کنید تا خشک شود. (برای آن که اُماج زودتر خشک شود، سینی را می‌توان نیم ساعتی در فرِگرم با درِ نیمه باز گذاشت.)

---

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. یک لیتر آب با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا به جوش بیاید. سبزی را در آب بریزید و بگردانید تا آب باز به جوش بیاید. اُماج را کم‌کم روی سبزی بریزید و بگردانید تا دانه‌های آن به هم نچسبند. آتش را کم کنید و ۳۰–۳۵ دقیقه بپزید. درِ دیگ باز باشد. گاهی هم بزنید. نمک و فلفل و آب آش را اندازه کنید و بردارید.**

◄ **این آش را گاهی بدون پیازداغ درست می‌کنند، یا پیازداغ روی آن می‌دهند.**

## (۲) آش اُماج مایه‌دار



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **اُماج** (← بالا) |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ | **چغندر**، پوست گرفته، رندیده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی**، خیسانده |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* اسفناج، جعفری، گشنیز و کمی تره.

---

**لوبیای چشم بلبلی را در یک لیتر آب و اندکی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید.**

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را چند دقیقه در آن تفت بدهید تا سرخ شود.**

سپس پیازداغ و سبزی و چغندر را با ۳ پیمانه آب جوش روی لوبیا بریزید و دیگ را باز روی آتش تیز به جوش بیاورید.

اُماج را کم‌کم در دیگ بریزید و بگردانید. آب و نمک و فلفل آش را اندازه کنید و ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتشِ کم بپزید.

◄ ظرف این آش را می‌توان با *نعناداغ* آرایش کرد.

## آش رشته (۱)• (ایران)

۶ - ۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **رشته** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **بنشن***، شب خیسانده |
| ۱ کیلو | **سبزی**×، ساطوری درشت |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **فلفل‌داغ** (← ۶۱۲) |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس.

× اسفناج، تره، جعفری، گشنیز. مقدار اسفناج ۲-۳ برابر است. گاهی برگ چغندر هم اضافه می‌شود.

بنشن را با ۲ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول زردچوبه را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید.

پس از پختن بنشن سبزی را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. سپس آتش را تیز کنید و رشته را کم‌کم اضافه کنید.

پس از آن که رشته نرم شد، آش را چند دور آهسته بگردانید. آنگاه آرد را در ۱ پیمانه آب سرد حل کنید، در آش بریزید و هم بزنید. (آش رشته را باید آهسته هم زد تا رشته پاره نشود.) آتش را کم کنید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید تا آش جا بیفتد. (نشانهٔ جا افتادن آش رشته آن است که لعاب رقیقِ

روی آن پایین می‌رود و آش کمابیش یک دست می‌شود.) اگر آش سفت باشد، در این موقع می‌توانید کمی آب جوش اضافه کنید و بگردانید.

اکنون می‌توانید برای کسانی که آش رشته را ساده یا با سرکه می‌خورند مقداری آش بردارید، سپس کشک را در دیگ اصلی بریزید و هم بزنید. (چند قاشق کشک برای آرایش ظرف‌های آش نگه دارید.) همین که آش به جوش آمد آتش را خاموش کنید.

هنگام کشیدن، روی هر ظرف را با یکی دو قاشق کشک و سیرداغ و پیازداغ و نعناداغ و فلفل داغ آرایش کنید.

◂ گاهی برای آرایش یک ملاقه قیمهٔ *ساده* (← صفحهٔ ۸۵۰) هم درکنار سیرداغ و پیازداغ روی ظرف آش رشته می‌دهند.

## آش رشته (۲) • (آذربایجان)



۶-۷ کاسه

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **رشته** |
| ۲ پیمانه | **بنشن***، شب خیسانده |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **آلو بخارا**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **برگهٔ زردآلو**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

* نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، عدس.

* تره، جعفری، اسفناج.

بنشن را از روی دستور *آش رشته* (۱) (← صفحهٔ ۶۳۱) بارکنید و یک ساعت بپزید. سپس اندکی نمک اضافه کنید و بپزید تا بنشن نرم شود. پس از پختن بنشن، سبزی و خشکبار را با مغزِ گردو و رب گوجه فرنگی روی بنشن بریزید.

یک لیتر آبِ جوش اضافه کنید و آش را باز به جوش بیاورید. آنگاه رشته را بریزید و آش را با قاشق چوبی بگردانید تا رشته‌ها به هم نچسبند. آتش را کم کنید و ۶۰-۷۰ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید تا آش ته نگیرد. پس از آن که آش جا افتاد، اندکی فلفل بپاشید و بردارید. روی آش را با *نعناداغ* آرایش کنید.

◂ به جای آلوبخارا می‌توان آلوچه و آلوسیاه هم به کار برد.

## آش رشته (۳)•(آذربایجان)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **رشته** |
| ۳ پیمانه | **آب قلم** (→ ۳۴۹) |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک**، کف مال |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| | **نمک** |

**لوبیا را با یک لیتر آب وکمی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بپزید. آب قلم را به لوبیا اضافه کنید و به جوش بیاورید.**

**رشته را کم‌کم در دیگ بریزید و آهسته بگردانید؛ دقت کنید رشته‌ها به هم نچسبد و پاره نشود. آش را باز به‌جوش بیاورید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. نعنای خشک را روی آش بریزید، هم بزنید و بردارید. سیر را توی سرکه بریزید. آش را با سیر و سرکه ــ یا با سرکهٔ خالی ــ سر سفره بگذارید.**

◄ **به این آش می‌توان تا نیم کیلو کوفتهٔ سرگنجشکی (→ صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کرد.**

## آش رشته (۴)•(ترکیه)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **رشته** |
| ۶ پیمانه | **آب قلم** (→ ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| ۱ بته | **کرفس با برگ نازک**، ساطوری |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۱-۲ قاشق | **نعنا داغ** (→ ۶۱۱) |
| | **پیازداغ** (→ ۶۱۱) |
| | **نمک** |

**عدس را در ۱ لیتر آب با کمی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بپزید. کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، کرفس را**

بریزید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس گوجه فرنگی را بریزید و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر تفت بدهید.
آب قلم و عدس پخته را، با آب آن، اضافه کنید و دیگ را روی آتش تیز هم بزنید تا به جوش بیاید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. آب و نمک آش را اندازه کنید. رشته را خرد کنید، در دیگ بریزید و هم بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. ظرف آش را با پیازداغ و نعناداغ آرایش کنید.

◄ به جای آب قلم می‌توان آب مرغ یا آب ساده به کار برد.

## آش خیار (ملایر)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **خیار چنبر**، خرد کرده |
| نیم کیلو | **گوشت دندهٔ گوسفند**، با استخوان |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک و فلفل** |
| | **روغن** |

گوشت را با پیاز چارقاچ، ۴ پیمانه آب، زردچوبه و اندکی نمک و فلفل روی آتش تیز بار بگذارید، کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم عدس را اضافه کنید.

بلغور گندم را با ۶ پیمانه آب در دیگ دیگری بار بگذارید و روی آتش ملایم ۳ ساعت بپزید. هم بزنید تا تَه نگیرد؛ سپس بکوبید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و در دیگ گوشت بریزید.

گوشت را استخوان بگیرید، با عدس بکوبید، با آب در دیگ بلغور گندم بریزید و هم بزنید.

روغن را باز داغ کنید و خیار را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید و در دیگ آش خالی کنید. آش را روی آتش ملایم هم بزنید تا جا بیفتد.

هنگام کشیدن ظرف آش را با نعناداغ و سیرداغ آرایش کنید.

◄◄ **آش بادنجان (ملایر):** به جای خیارچنبر بادنجان پوست گرفته و حلقه حلقه به کار برید.
◄◄ **آش کدو سبز:** به جای خیار چنبر کدو سبز به کار برید.

## آش ماست‌با (بروجرد)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه سر خالی | **بلغور**، خام، خیسانده |
| ۲-۳ | **پیاز**، چارقاچ |
| نیم پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لوبیا سفید**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **کشک ساییده** |
| | **پیاز داغ** (← ۶۱۱) |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** |

▼ «با» همان آش است، بنابرین «ماست‌با» یعنی آش ماست؛ ولی مردم بروجرد برای محکم‌کاری این را «آش ماسوا» (آش ماست با) می‌نامند. همچنین آن را با کشک درست می‌کنند. البته ماست‌با را با ماست چکیده هم می‌توان درست کرد، چون کشک چیزی جز ماست پخته و خشک کرده نیست.

**نخود و لوبیا را در ۵-۶ پیمانه آب روی آتش تیز بگذارید و به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم اندکی نمک بریزید.**
**بلغور را با ۳-۴ پیمانه آب و پیاز چارقاچ در دیگ جاداری روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول اندکی نمک بریزید. چند بار هم بزنید تا تَه نگیرد.**
**نخود و لوبیای پخته را با آب در دیگ بلغور بریزید و هم بزنید. اسفناج را اضافه کنید. درِ دیگ را باز بگذارید تا آش جا بیفتد، سپس کشک را اضافه کنید، نمک آش را اندازه کنید و همین که آش باز به جوش آمد بردارید.**
**ظرف آش را با پیازداغ و نعناداغ آرایش کنید.**

## آش دوغ (آذربایجان)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماست گوسفند** |
| ۱ پیمانه | **برنج** |

| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| | **فلفل سیاه**، زبر |
| | **نمک** |

* نعنا، ترخون، گشنیز، جعفری و چند برگ کاهو.

**آرد را در ۱ پیمانه آب حل کنید. ماست را هم بزنید و توی دیگ جاداری بریزید. آرد حل شده را با ماست مخلوط کنید. تخم مرغ را درکاسه بشکنید، با یک ملاقه از ماست بزنید، در دیگ بریزید و هم بزنید. برنج و سبزی را با ۵-۶ پیمانه آب و کمی نمک روی ماست بریزید و هم بزنید.**

**دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و آش را با قاشق چوبی آهسته بگردانید تا به جوش بیاید، سپس بگذارید دیگ با درِ باز حدود ۱ ساعت ریز جوش بزند. گاهی هم بزنید تا تَه نگیرد. سپس آب و نمک آش را اندازه کنید و بکشید. ظرف آش را با فلفل سیاه آرایش کنید.**

◄ **این آش را معمولاً در زمستان داغ و در تابستان سرد می‌خورند.**

◄ **این آش را در آذربایجان *دوغا* هم می‌نامند. کلمهٔ *دوغا* به احتمال قوی همان «دوغاش» (دوغ آش) یا شاید هم «دوغ با» بوده است.**

## آش یخ (آذربایجان)



۷-۸ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماست** |
| ۲ پیمانه | **برنج** |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| | **یخ** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، ترخون، گشنیز و برگ چغندر.

▼ منظور از آش یخ این نیست که آن را با یخ می‌پزند؛ مردم آذربایجان، که این آش را در روزهای گرم تابستان درست می‌کنند، این قدر عقل‌شان می‌رسد که یخ را پس از خنک شدن آش در آن بیندازند؛ با این حال آن را آش یخ می‌نامند.

---

**سبزی و برنج را با ۶ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل در یک دیگ بریزید و روی آتش تیز**

**به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید دیگ با درِ نیمه‌باز حدود یک ساعت ریز جوش بزند. گاهی هم بزنید و اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید؛ آش باید به سفتی شیربرنج از کار درآید. ۵-۶ دقیقه پیش از برداشتن سیر را در آش بریزید و بگردانید. آش خنک شده را در یخچال نگه دارید. هر ملاقه از این آش را با دو ملاقه ماست مخلوط کنید و یخ در آن بیندازید.**

## آش لَخْشَک (خراسان)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **لخشک** (← زیر) |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **اسفناج** |
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **زعفران** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ ***لخشک*** خمیر خشک شده‌ای است که فقط از حیث شکل با رشته تفاوت دارد، و مانند رشته در آش ریخته می‌شود.

لخشک آماده را از بعضی خواربار فروشی‌ها می‌توان خرید، ولی درست کردن آن در خانه هم کار آسانی است. مقداری آرد را با کمی آب و اگر بخواهید یک دانه تخم مرغ خمیر کنید و ورز بدهید. خمیر باید نسبتاً سفت باشد و به دست نچسبد؛ اگر چسبید آرد اضافه کنید و ورز بدهید. خمیر را یک ساعتی بخوابانید، سپس چانه بگیرید و به نازکی تیغهٔ کارد روی تخته پهن کنید. این لواش را به صورت نوارهایی به پهنای ۲ انگشت با کارد ببرید. سپس کمی آرد بپاشید و در سینی بگذارید تا خشک شود. سینی را می‌توانید یک ساعتی در فر گرم که درِ آن نیمه باز باشد بگذارید. در هر حال، لخشک نیمه خشک را هم در آش می‌توان ریخت. نوارهای لخشک را هنگام ریختن در آب جوش چند تکه کنید.

---

**اسفناج را بشویید و با کمی آب روی آتش ملایم بارکنید تا بپزد ــ حدود ۲۰ دقیقه؛ سپس روی تختهٔ کار ساطوری کنید و کنار بگذارید.**

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد؛ سپس زردچوبه را اضافه کنید. پس از یکی دو چرخ ۹ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتشِ**

تیز به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید.

ورقه‌های لخشک را خرد کنید، در آب جوش بریزید و با قاشق چوبی بگردانید تا به هم نچسبند. آتش را پایین بکشید و بگذارید دیگ با درِ باز حدود نیم ساعت ریز جوش بزند. آنگاه اسفناج را اضافه کنید و آش را بگردانید تا بازِ به جوش بیاید. بگذارید ۱۵ دقیقهٔ دیگر ریز جوش بزند.

پیش از کشیدن آش آتش را خاموش کنید تا آش از جوش بیفتد، سپس کشک را اضافه کنید و بگردانید. مقداری از کشک را برای آرایش روی آش نگه دارید.

ظرف آش را با چند قاشق کشک، *نعنا داغ* و زعفران آرایش کنید.

## آش بلغور به شیر (خراسان)



▼ *بلغور به شیر* را دامداران جنوب خراسان در فصل فراوانی شیر درست می‌کنند و برای زمستان که فصل کمیابی شیر است نگه می‌دارند. خراسانی‌ها از بلغور به شیر نوعی هلیم برای صبحانه درست می‌کنند.



این آش را از روی دستور *آش ترخینه* (← صفحهٔ ۶۲۹) با *بلغور به شیر* درست کنید.

◄ برای درست کردن قرص بلغور به شیر ۱ کیلو بلغور گندم را با کمی نمک در ۲ لیتر شیر بریزید و روی آتش ملایم بگذارید. چند بار هم بزنید تا شیر کار برود و بلغور به صورت کته درآید. درِ دیگ را ببندید و ۲-۳ ساعت روی آتش بسیار کم دَم کنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. سپس به صورت قرص‌های کوچک درآورید و در سینی بگذارید تا خشک شود.

## شُلهٔ ماهی شور (دشتی و دشتستان فارس)



۵-۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهی شور** |
| ۴ پیمانه | **گندم**، پوست کنده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** |
| نیم کیلو | **شوید**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این شله مانند *پَهتی* (← صفحهٔ ۶۲۳) یکی از غذاهای دیرین مردم جنوب است که امروز

دارد فراموش می‌شود، یا شده است، چون‌که ماهی شور دیگر در جنوب کمتر به دست می‌آید.

*شلهٔ ماهی‌شور* کمی از آش سفت‌تر است و به عنوان غذای اصلی خورده می‌شود، ولی می‌توان آن را شُل گرفت و به صورت آش در آورد.

ماهی شوری که در این شله به کار می‌رود البته ماهی *صافی*، *شیر*، *غباد*، یا *گُباب* (تُن) جنوب است، ولی از آنجا که تولید ماهی شور در جنوب تقریباً قطع شده است، ناچار باید ماهی شور شمال به کار برد.

---

**گندم را بشویید و در ۳ لیتر آب و کمی نمک در دیگ جاداری با درِ نیمه باز روی آتش ملایم بار کنید تا بپزد ــ حدود ۲ ساعت. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید تا تَه نگیرد.**

**لوبیا را در ۱ لیتر آب و کمی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بپزید.**

**ماهی را چند لحظه روی شعلهٔ آتش بگردانید و پوست آن را بکنید، سپس روی تخته بیندازید، تیر پشت و خار آن را بکشید و گوشت آن را خرد کنید.**

**روغن را در تابه داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ماهی را با زردچوبه و فلفل قرمز روی پیاز بریزید و ۳-۴ چرخ بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید.**

**شوید را در دیگ لوبیا بریزید. اگر آب لوبیا کم شده باشد، کمی آب جوش اضافه کنید و شوید را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.**

**گندم را بدون آب با کفگیر بردارید و در دیگ دیگری با گوشت‌کوب بکوبید، یا نیمِ بیشتر آن را در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود؛ سپس به دیگ اصلی برگردانید.**

**اکنون لوبیا و شوید را با آب و پیاز و ماهی را با روغن روی گندم بریزید و شله را روی آتشِ ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید. آب و نمک و فلفل شله را اندازه کنید و بردارید.**

**◂ برای آرایش ظرف شله می‌توانید یکی دو قاشق پیاز داغ روی آن بدهید.**

## شولی (یزد)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **اُماج** |
| ۲ | **چغندر**، فندقی |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عدس**، خیسانده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |

۷-۸ قاشق **روغن**
**نعناداغ (→ ۶۱۱)**
**نمک و فلفل**

* تره، جعفری، برگ چغندر یا اسفناج.

---

▼ این همان آش **شولی** معروف یزد است که حق تقلید آن منحصر است به مردم یزد و پاره‌ای از اعقاب آن‌ها در شهرهای دیگر. در خود یزد گویا این آش را فقط میان ساعت‌های ۱۰ تا ۱۱ پیش از ظهر می‌خورند ــ برای تغییر ذائقه و باز کردن اشتهای ناهار، که سه چهار ساعت بعد صرف می‌شود. البته غیر یزدی‌ها ملزم به رعایت این مقررات نیستند.

خمیر این آش نوعی *اُماج* است، که در *آش اُماج* (→ *صفحهٔ ۶۲۹*) هم به کار می‌رود. برای درست کردن اُماج یزدی، مقداری آرد را در یک الک پهن کنید، سپس دست‌تان را در یک کاسهٔ آب بزنید و چند پشنگِ ریز آب به آرد بپاشید و پس از چند لحظه آرد را الک کنید. دانه‌های خمیر را که در الک می‌ماند در یک سینی بریزید و آرد الک شده را به الک برگردانید و باز پشنگ آب بپاشید و الک کنید؛ تا به اندازهٔ کافی اُماج به دست آید. اُماج را در آفتاب یا در فرِ گرم با درِ نیمه‌باز بگذارید تا خشک شود. دانه‌های درشت را کف مال و خرد کنید.

---

**۳-۴ قاشق از روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. یک چهارم چغندر خرد کرده را با زردچوبه روی پیاز داغ بریزید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. لپه و عدس را با ۱۲ پیمانه آب و کمی نمک اضافه کنید و دیگ را به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و لپه و عدس را ۷۰-۸۰ دقیقه بپزید.**

**اکنون آتش را کمی تیز کنید، اُماج را خرده خرده در دیگ بریزید و با قاشق چوبی بگردانید تا دانه‌های آن به هم نچسبد. سپس سبزی و باقی ماندهٔ چغندر را اضافه کنید و آتش را پایین بکشید، همین قدر که دیگ با درِ باز ریزجوش بزند. ۴۵ دقیقه بعد سرکه را اضافه کنید، فلفل بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه بعد بکشید. ظرف آش را با نعناداغ آرایش کنید و به خورندگان «خوش‌بو» (خوش باشید، بفرمایید) بزنید. (گاهی سرکه را سر سفره به شولی می‌زنند.)**

## شولی شلغم (یزد)



**در فصل شلغم، که از مهرماه آغاز می‌شود، مردم یزد شولی (→ بالا) را با شلغم هم درست می‌کنند. دستور تهیهٔ آن مانند شولی چغندر است، جز این که به جای چغندر شلغم به کار می‌رود. البته شلغم یزد و صفحات اطراف آن از لحاظ عطر و مزه چیز دیگری است. شما هم هرگاه توانستید شولی را با شلغم کویر درست کنید، وگرنه با همان شلغمی که در بازار فراوان است بسازید.**

## شلهٔ مرغ (هندی ـ انگلیسی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ | **مرغ**، خردکرده |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۵-۶ دانه | **فلفل بهار**، درسته |
| ۱ قلم | **زنجبیل** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. زردچوبه و فلفل سیاه و فلفل بهار و زنجبیل را با ۴ پیمانه آب جوش و کمی نمک اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

آب مرغ را به ۹ پیمانه برسانید (اگر برنج را کته مانند می‌خواهید ۸ پیمانه کافی است) و به جوش بیاورید. برنج و گشنیز را اضافه کنید و یک دور زیر و رو کنید. نمک آب را اندازه کنید. پس از آن که آب به جوش آمد، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و شُله را ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.

◄ با چند رنگ چتنی و کمی نان تازه سر سفره بگذارید.

## آش شله قلمکار (۱)

۴-۵ کاسه



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت با استخوانِ** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **ماش**، ریگ شور |
| نیم پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| نیم پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لوبیا چیتی**، خیسانده |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **لوبیا قرمز**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** |
| نیم پیمانه | **برنج** |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* شوید، تره، جعفری، ترخون و مرزه. مقدار شوید و تره ۲ برابر جعفری و ۴ برابر ترخون و مرزه است.

---

▼ ***شله قلمکار*** از مغذی‌ترین و خوش‌مزه‌ترین آش‌های ایرانی است. یک کاسه از این آش با یک تکه نان غذای کاملی است؛ نگارنده این آش را برای صبحانهٔ زمستانی توصیه می‌کند.

گوشت مناسب برای شله قلمکار گوشت دنده و سرسینهٔ گوسفند است، که پس از پختن و کوبیدن ریشه ریشه می‌شود و آش را به اصطلاح «کش می‌آورد». گردن هم، با آن که این خاصیت را ندارد، گوشت لطیفی است و در هر آشی خوب می‌شود. در بُنشن شله قلمکار دانهٔ اصلی ماش است، که مقدار آن را معمولاً بیشتر می‌گیرند. پوست ماش قدری خشن است و معمولاً گرفته می‌شود. در گذشته تصور عمومی بر این بود که پوست خشن نخود و ماش برای دستگاه گوارش سنگین است؛ امروز غالب مراجع بهداشتی می‌گویند که این نوع پوست بنشن و الیاف (فیبر) گیاهی به طور کلی برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. در هر حال، برای گرفتن پوست ماش نگاه کنید به صفحهٔ ۶۲۱. پوست نخود را باید دانه دانه با دست گرفت.

---

**همهٔ بنشن را در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول کمی نمک بزنید.**

**گوشت را با پیازِ چارقاچ و فلفل و زردچوبه و کمی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم برنج را بشویید و با ۳ پیمانه آب جوش به گوشت اضافه کنید. پس از پختن گوشت استخوان آن را بکشید، با گوشت‌کوب بکوبید و کنار بگذارید.**

**بنشن پخته و برنج را با کفگیر از آب بردارید و در یک دیگ خالی بریزید و با گوشت‌کوب بکوبید. (مخلوط‌کن، همزن برقی، یا چرخ هرکاره این کار را سریع‌تر و بهتر انجام می‌دهد، ولی اگر این کار را می‌کنید حدود یک سوم آن را چرخ نکرده در دیگ نگه دارید، وگرنه آش زیادی صاف درمی‌آید.) در این ضمن سبزی را هم در دیگ اصلی، که مقداری از بنشن با آب در آن مانده است،**

بریزید و بگذارید روی آتش ملایم بپزد؛ سپس گوشت و بنشن کوبیده و آب گوشت را در دیگ اصلی بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی هم بزنید. نمک آش را اندازه کنید و اندکی فلفلِ سیاه بپاشید. اگر آش به اندازهٔ لازم شل نبود، کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. همین قدر که آش ۲-۳ جوش زد، جا افتاده و آمادهٔ کشیدن است.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. نعنای خشک را اضافه کنید و بردارید. ظرف آش را با این پیاز داغ آرایش کنید.

◄ چنان که ملاحظه شد، در این روش پختِ شله قلمکار خطر تَه گرفتن دیگ و در نتیجه ضرورت ایستادن پای اجاق و هم زدن به مدت دراز وجود ندارد. اما اگر بخواهید آش را به شیوهٔ قدیم جا بیندازید، آن شیوه این است:

پس از پختن بُنشن و گوشت و برنج، گوشت را می‌کوبید و همراه با برنج و سبزی در دیگ اصلی می‌ریزید، سپس پای دیگ می‌ایستید و آش را روی آتش ملایم آن قدر هم می‌زنید تا بیشتر دانه‌های بنشن و برنج در لعاب آش حل شود. از لحاظ مزه و منظرهٔ آش نتیجهٔ هر دو روش یکی است؛ تفاوت را کسانی احساس می‌کنند که پای‌شان مختصری استعداد واریس داشته باشد.

◄ هنگام کشیدن آش آن را هم بزنید، به طوری که قاشق تَه دیگ را نتراشد، تا اگر دیگ تَه گرفته باشد تَه دیگ با آش مخلوط نشود.

## آش شله قلمکار (۲)•(مشهد)



۱۰-۱۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۱/۵ کیلو | **سر سینهٔ گوسفند**، با استخوان |
| ۵ | **پیاز** |
| ۱ پیمانه | **ماش** |
| ۱ پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا قرمز**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **برنج گرده**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۲ قاشق | **خسرودار (ریشهٔ جوز)**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **هل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |

۱ قاشق **فلفل سیاه**، ساییده
۱ پیمانه **گلاب**
**روغن**
**نمک**

---

از روی دستور آش شله قلمکار (۱) (← صفحهٔ ۶۴۱) گوشت و بنشن را ـ به جز ماش ـ جداگانه باکمی نمک بار بگذارید. سپس ماش را پوست بگیرید (← صفحهٔ ۶۲۱) و پس از نیم‌پز شدن بنشن اضافه کنید. پس از پختن ماش برنج را و پس از برنج بلغور و آرد را اضافه کنید و آش را روی آتش ملایم بپزید تا بلغور لعاب بدهد. آنگاه گوشت را استخوان بگیرید و کمی بکوبید و با آب آن به بنشن اضافه‌کنید و هم بزنید. سپس نمک آش را اندازه‌کنید، پیاز را در ۱ پیمانه روغن تفت بدهید و پس از آن‌که اندکی رنگ گرفت به آش اضافه کنید. سپس گلاب را با ادویه مخلوط کنید، روی آش بریزید و با کفگیر هم بزنید تا آش جا بیفتد.

◄ در مشهد آش شله قلمکار را با قیمه ریزه (← صفحهٔ ۶۱۳) و لپهٔ پخته و فلفل سیاه زبر هم آرایش می‌کنند.

## آش نذری (گیلان)



این آش را از این جهت نذری می‌نامند که در پاره‌ای از خانواده‌های گیلان سالی یک بار به مناسبت نذر و به مقدار زیاد برای توزیع میان مستمندان و دوستان و خویشان درست می‌شود، ولی البته به مقدار کم هم می‌توان درست کرد. این آش مانند *شله قلمکار* (← صفحهٔ ۶۴۱) تهرانی است و می‌توانید آن را از روی دستور آن آش و با همان مواد درست کنید، جز این که به بنشن آش نیم پیمانه لوبیا سفید و نیم پیمانه گندم پوست‌کنده و به سبزی آش یک اندازه اسفناج و برگِ چغندر اضافه می‌کنید. ظرف آش را هم به جای نعناداغ با کشک *ساییده* و *پیازداغ* و *قیمهٔ ساده* (← صفحه‌های ۶۱۱ و ۸۵۰) آرایش می‌کنند.

## تتماج (ترکیه و ارمنستان)



۵ پیمانه **ماست**
۱۰۰ گرم **رشته**، خرد کرده
۱ **پیاز درشت**، خرد کرده
۲ **تخم مرغ**، زده
۲-۳ قاشق **نعنای خشک**، کف مال

۲-۳ گردو    کره
نمک و فلفل

---

**ماست و تخم مرغ را در دیگ بریزید و بزنید. روی آتش ملایم در یک جهت بگردانید تا به جوش بیاید. (تخم مرغ مانع دلمه بستن ماست می‌شود.) رشته را با ۲-۳ پیمانه آب اضافه کنید و بگردانید. نمک و فلفل بزنید. به جوش بیاورید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم بپزید تا رشته نرم شود.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. نعنا را اضافه کنید، یک چرخ بدهید و بردارید.**

**آش را در قدح بکشید و با پیازداغ و نعناداغ (← صفحهٔ ۶۱۱) آرایش کنید. داغ سر سفره بگذارید.**

## آش کُمای (نیشابور)



▼ کُمای سبزی خودرویی است که در اول فصل بهار در زمین‌های شمال کویر و جاهای مانند آن می‌روید و قطر ساقهٔ آن به ۵-۱۰ سانتی‌متر و ارتفاع آن به ۱۰۰-۱۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. این سبزی بوی بسیار تندی دارد که پس از پخته شدن ملایم می‌شود. مردم نیشابور و جنوب خراسان با کمای *آش* و *کوکو* و *بورانی* درست می‌کنند، و برای آن خواص دارویی فراوانی قایل هستند.

در کتاب ***اسرارالتوحید فی مقامات الشیخ ابی سعید***، که به تصحیح دوست عزیز نگارنده استاد محمدرضا شفیعی کدکنی (انتشارات آگاه، تهران، ۱۳۷۶، صفحه‌های ۶۱ و ۶۲ جلد اول) منتشر شده، چنین آمده است که شیخ ابوسعید چند روزی به نیشابور می‌رود و آنجا داستان زیر پیش می‌آید:

در اول مجلس از شیخ سئوال کردند که اینجا بزرگی است او را استاد امام بُلقاسم قشیری می‌گویند. می‌گوید که بنده به دو قدم به خدای رسد، شیخ چه گوید؟ شیخ گفت: «نی، ایشان چنین می‌گویند که بنده به یک قدم به خدای رسد.» پس مریدان استاد امام پیش استاد امام آمدند و این سخن بگفتند. استاد امام گفت: «نپرسیدید که چه گونه؟» دیگر روز شیخ را سئوال کردند که دی گفتی که مرد به یک قدم به خدای رسد. شیخ گفت: «بلی، امروز همین گویم و تا قیامت همین گویم.» گفتند: «چه گونه، ای شیخ؟» گفت: «میان بنده و حق یک قدم است، و آن آن است که یک قدم از خود بیرون نهی تا به حق رسی. در جمله تو می نِوایی در میانه.» چون شیخ این سخن بگفت، بر درِ خانقاه طوّافی آواز می‌داد: «**کما و همه نعمتی!**» شیخ گفت: «از آن مرد غافل بشنوی و به کار بندی. کم آیید و همه شمایید!»

حالا خوانندگان از این داستان هرگونه عبرتی که بخواهند می‌توانند بگیرند. یکی از عبرت‌هایی که نگارنده گرفته این است که در زمان شیخ ابوسعید سبزیِ موسوم به «کما» یا «کمای» را (که ظاهراً در آن روزگار «کَمای» تلفظ می‌شده است) طوّاف‌ها در کوچه‌های نیشابور می‌فروخته‌اند و آن را با همهٔ

نعمت‌ها برابر می‌دانسته‌اند. این رسم گویا امروز برافتاده است، ولی خود سبزیِ کمای در زمین‌های اطراف نیشابور هنوز فراوان به دست می‌آید.

---

**برگ‌های نازک و جوانهٔ کمای را با مغز ساقهٔ آن خرد کنید و بشویید. سپس همراه با کمی سبزیِ آش در آش رشتهٔ معمولی بریزید. ظرف آش را با کمی کشک و نعناداغ (← صفحهٔ ۶۱۱) آرایش کنید.**

**◄ (برای درست کردن *آش رشته* نگاه کنید به صفحهٔ ۶۳۱، و برای به دست آوردن *سبزی کمای* در فروردین ماه هر سال یک سفر به نیشابور بروید.)**

## آش گندم (۱) • (شمال ایران)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **گندم پوست کنده**، شب خیسانده |
| ۳ پیمانه | **بنشن***، شب خیسانده |
| ۱ کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **پیاز داغ** (← ۶۱۱) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* نخود، لوبیا چیتی، عدس.

---

**گندم را با ۱۰-۱۲ پیمانه آب و بنشن را با ۵-۶ پیمانه آب در دو دیگ روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گندم وا برود و بنشن نرم شود. در پایان ساعت اول کمی نمک اضافه کنید. گندم را چند بار هم بزنید تا تَه نگیرد. اگر لازم باشد کمی آب جوش بریزید. پس از پختن گندم آن را با گوشت‌کوب بکوبید (یا در مخلوط کن بگردانید).**

**۳-۴ قاشق پیاز داغ را با کمی روغن در دیگ جاداری بریزید و دیگ‌های گندم و بنشن را روی آن خالی کنید. اسفناج را اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰-۴۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید تا آش جا بیفتد. هنگام کشیدن، ظرف آش را با پیاز داغ کنار گذاشته آرایش کنید.**

**◄ به آرایش این آش می‌توان نعنا داغ و سیرداغ (← صفحه‌های ۶۱۱ و ۶۱۲) هم اضافه کرد.**

## آش گندم (۲)



۶-۷ کاسه

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **گندم پوست کنده**، شب خیسانده |
| ۳-۴ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| نیم پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **شوید و گشنیز**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۲-۳ قاشق | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** |

---

▼ آش گندم را مطابق سنت شبیه به آش جو درست می‌کنند، جز این که کشک به آن نمی‌زنند. در دستور زیر، به واسطهٔ تصرف نگارنده، آش گندم با آش جو قدری تفاوت دارد.

**نخود را با زردچوبه در ۱ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سبزی را با ۱-۲ پیمانه آب جوش و اندکی نمک روی نخود بریزید و هم بزنید.**

**گندم را بشویید و در ۴ لیتر آب در دیگ جاداری با درِ نیمه‌باز روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت بپزید. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید تا تَه نگیرد. در پایان ساعت اول نمک بزنید.**

**نیمِ بیشتر گندم پخته را، بدون آب، با کفگیر بردارید و در دیگ دیگری با گوشت‌کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود، سپس به دیگ اصلی برگردانید. بنشن و سبزی پخته را روی گندم بریزید، آب قلم را اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید. پس از دو سه جوش بردارید. ظرف آش را با نعناداغ آرایش کنید.**

**◄ به جای آبِ قلم می‌توانید آبِ گوشت (← صفحهٔ ۳۵۱) به‌کار برید؛ گوشت یخنی را هم بکوبید.**

## آش گندم (۳)• (هندوستان)

۶ - ۷ کاسه



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **گندم پوست کنده**، شب خیسانده |
| ۲ پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| نیم کیلو | **گوشت با استخوان** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **ادویه***، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **زردچوبه** |

**نمک**

* **تخم گشنیز، زیره، هل، دارچین، فلفل سیاه. مقدار تخم گشنیز را کمی بیشتر می‌گیرند.**

---

▼ این آش خوش‌مزه با کمکِ پیازداغ و ادویه شکل هندی به خود گرفته است، ولی تشخیصِ هویت حقیقی آن، که همان هلیم ایرانی باشد، زیاد دشوار نیست. در هر حال گوشت این آش را هم، مانند هلیم، باید از قلوه‌گاه یا دندهٔ گوسفند انتخاب کنیم تا پس از کوبیدن ریش ریش شود و آش را «کش بیاورد». اگر چربی گوشت زیاد باشد، بهتر است از مقدار روغن کم کنیم.
علت آن که در این آش هم گندم و هم بلغور به کار می‌رود این است که آش باید هم لعاب بدهد و هم دانه‌دار باشد. بنابرین اگر آش را برای صاف کردن در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره می‌گردانید، می‌توانید فقط گندم به کار برید و حدود یک سوم آش را چرخ نکنید تا دانه دار بماند.

**گندم و بلغور را با ۳ لیتر آب و اندکی نمک در دیگ جاداری روی آتش ملایم بارکنید و ۲ ساعت بپزید تا لعاب بدهد. درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید. گاهی هم بزنید. هرگاه گندم کم آب شد، کمی آب‌جوش اضافه کنید. مقداری از گندم را در مخلوط‌کن بگردانید، یا با گوشت‌کوب بکوبید.**
**گوشت را با پیاز چارقاچ در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. در پایان پخت، گوشت باید کمتر از ۳ پیمانه آب داشته باشد؛ اگر آب زیاد باشد، درِ دیگ را بردارید و آتش را چند دقیقه تیز کنید.**
**روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و زردچوبه و فلفل قرمز را روی پیاز بریزید، ۱-۲ چرخ بدهید و بردارید. پیازداغ و ادویه را با اندکی نمک در پایان ساعت دومِ پختِ گوشت به آن اضافه کنید.**
**گوشت را در پایان پخت از آب درآورید و در بادیه بگذارید؛ پس از کشیدن استخوان‌ها با گوشت‌کوب بکوبید تا ریش ریش شود. گوشت کوبیده را با آب آن در دیگ گندم بریزید و بگردانید تا دیگ باز به جوش بیاید. گشنیز را اضافه کنید. آتش را کم کنید و بگذارید آش ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر ریزجوش بزنند. آب و نمک آش را اندازه کنید و بردارید.**

## **غُلغُل** (شوشتر)



۸-۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **سردست گوساله**، با استخوان |
| نیم پیمانه | **باقلای زرد** |
| نیم پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** |
| نیم پیمانه | **لوبیا قرمز**، شب خیسانده |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **عدس**، شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **گندم پوست کنده**، شب خیسانده |
| ۱ قاشق | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **گرد لیمو** (← ۲۲۷) |
| | **نمک و فلفل** |

**بنشن وگوشت را در ۳ لیتر آب روی آتش ملایم بار کنید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک اضافه کنید. سپس گوشت را در آورید، استخوان بگیرید، بکوبید و به دیگ برگردانید. فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و باز روی آتش کم بپزید تا آش جا بیفتد. در قدح بکشید و با نعناداغ و سیرداغ و گرد لیمو آرایش کنید.**

## قلیهٔ به و انار (شوشتر)



۸-۱۰ فنجان

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **سردست‌گوسفند**، با استخوان |
| ۲-۳ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ پیمانه | **بلغور خام** |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| نیم کیلو | **بِه**، پوست‌گرفته، قاچ قاچ |
| ۴ پیمانه | **آب انار ملس** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این قلیه در واقع نوعی آش انار است که درجهٔ شیرینی‌اش می‌تواند متفاوت باشد. در مراسمِ عروسی مردم شوشتر آن را قدری شیرین‌تر از معمول درست می‌کنند.

گوشت را با بلغور و برنج و پیاز و سیر و ۲ لیتر آب و اندکی نمک و فلفل در یک دیگ و نخود را با ۱ لیتر آب در یک دیگچهٔ جداگانه بار بگذارید. هر دو را ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت و نخود نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت گوشت را در آورید و استخوان بکشید، بکوبید و به دیگ برگردانید. شکر را در آب انار حل کنید و با بِه و نخود پخته در دیگ اصلی بریزید. بگذارید قلیه جا بیفتد. در قدح بکشید و با نعنا داغ و سیرداغ آرایش کنید.

◂ گاهی مقداری مغز گردو هم به‌این قلیه اضافه می‌کنند.

## پِرتِقلی (پاره‌پوره)• (ارومیه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج** |
| نیم پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ | **کلم پیچ کوچک**، رشته رشته |
| ۱ پیمانه | **نعنا** و **جعفری**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **شیرهٔ سماق** (← ۶۱۷) |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. برنج و بلغور را با ۶-۷ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید. روی آتش تیز به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و نیم ساعت بپزید. سپس کلم را اضافه کنید، هم بزنید و نیم ساعت دیگر بپزید. نعنا و جعفری را با شیرهٔ سماق و فلفل اضافه کنید، هم بزنید، آب آش را اندازه کنید و بگذارید آش روی آتش ملایم جا بیفتد. هنگام کشیدن، ظرف آش را با نعناداغ آرایش کنید.

◂ به جای شیرهٔ سماق ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی هم به کار می‌برند.

## آش قلوت



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ**، زده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۵-۶ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

* نیم کیلو اسفناج، باقی شوید و تره و جعفری و گشنیز به یک اندازه.

---

**۳-۴ پیمانه آب را در دیگ روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سبزی را در آن بریزید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید.**

**سیب زمینی را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. آرد را در کمی آب حل کنید و در دیگ بریزید. بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه آهسته بجوشد.**

**شیر را در دیگچهٔ دیگری به جوش بیاورید، در دیگ بریزید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. سپس تخم مرغ زده را کم‌کم به آش اضافه کنید تا به صورت گل‌های کوچکی در آید. همین که تخم مرغ سفت شد، بردارید. روی این آش را با نعناداغ و پیازداغ آرایش کنید.**

**◄ اگر بپرسید نام این آش از کجا آمده است، نگارنده پاسخی ندارد، جز این که شاید در اصل به جای شیر در این آش کشک (قروت) به کار می‌رفته است.**

## آش ترخون (مشهد)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید**، شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **ماش**، ریگ شور |
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| نیم کیلو | **تره**، ساطوری |
| نیم کیلو | **ترخون**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **ماست گوسفند** |
| ۲-۳ | **پیاز**، ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

بلغور را در ۶ پیمانه آب و اندکی نمک روی آتش ملایم بار بگذارید و پس از نیم ساعت برنج را اضافه کنید. نخود و لوبیا را در ۵-۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول ماش و عدس را اضافه کنید، و در پایان ساعت دوم کمی نمک اضافه کنید؛ سپس بنشن پخته را روی بلغور و برنج بریزید و آب و نمک آش را اندازه کنید.

پیاز را در روغن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس تره و ترخون را با پیاز سرخ کرده و اندکی نمک و فلفل و زردچوبه به سایر مواد اضافه کنید و بگذارید تا آش جابیفتد.

ماست را سرسفره کنار ظرف آش بگذارید.

## آش قُنَبید (قم)



۵-۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **کلم قمری**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. کلم قمری را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. سپس برنج را با ۶-۷ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتشِ تیز به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید و یک ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید تا آش جا بیفتد.

◄ به این آش می‌توان ۲-۳ پیمانه آب قلم یا آب مرغ اضافه کرد.





# فصل چهل و پنجم: **شوربا**

«با» گویا در اصل به معنای مطلق غذای پخته بوده است، و کلماتی مانند گندم*با* و ماست*با* و *انار*با، که هنوز هم در گوشه و کنار سرزمین‌های فارسی زبان به‌گوش می‌خورد یادگار دوره‌ای است که بیشتر غذاها به صورت آش پخته می‌شده‌اند (کلمهٔ آشپزی هم البته یادگار همان دوره است). پس از به‌وجود آمدن غذاهایی مانند پلو و خورش به شکل غذای اصلی، کاربرد «با» به آنچه ما امروز آش می‌نامیم منحصر شده است. شوربای امروزی به معنای آش ساده و سبکی است که بنشن و چاشنی در آن کمتر به کار می‌رود و بیشتر به عنوان غذای ایام نقاهت یا سوپ پیش از غذای اصلی خورده می‌شود.

## شوربا



۲-۳ کاسهٔ کوچک

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۳ قاشق | **لپه**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، چارقاچ |
| ۱-۲ پیمانه | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک** |

* تره، جعفری، گشنیز، و اسفناج یا برگ چغندر. مقدار اسفناج را معمولاً بیش از سبزی‌های دیگر می‌گیرند.

برنج و لپه را با زردچوبه و پیاز و کمی نمک در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید. پس از نیم ساعت سبزی را اضافه کنید و هم بزنید. درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید و شوربا را نیم ساعت دیگر، بیشترک، روی آتش ملایم بپزید. گاهی، هم بزنید و اگر لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید.

◄ به این شوربا می‌توان یک پیمانه آب قلم (← صفحهٔ ۳۴۹)، آب مرغ (← صفحهٔ ۳۵۱)،

**آب تره بار (← صفحهٔ ۳۴۷)، یخنی‌گوشت (← صفحهٔ ۳۵۱)، یخنی مرغ (← صفحهٔ ۳۵۱)، یا چند دانه کوفتهٔ سرگنجشکی (← صفحهٔ ۶۱۳) اضافه کرد.**

**◂ به این شوربا می‌توان یک پیاله ماست، کمی آب لیمو، آب نارنج، یا سرکه چاشنی زد.**

## شوربای جوجه (۱)

۴-۳ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ | **جوجه،** پاک کرده |
| نیم پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| نیم پیمانه | **جعفری یا گشنیز،** ساطوری |
| ۲-۱ | **هویج،** خرد کرده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک** |

▾ پیش‌ترها بسیاری از مردم عقیده داشتند و برخی هنوز هم دارند که گوشت جوجه مرغ و جوجه خروس از لحاظ مزه و خاصیّت با هم تفاوت محسوسی دارند، و این آش را با جوجه خروس به ویژه برای روزهای بیماری و نقاهت درست می‌کردند.

امروز اشکال کار در این است که میان ماکیان کشته و پرکنده‌ای که می‌خریم تشخیص خروس از مرغ آسان نیست. باید امیدوار بود جوجه‌ای که برای این شوربا انتخاب می‌کنیم خروس باشد. اگر شکم ماکیان خالی نشده باشد، خروس را از مرغ به این ترتیب می‌توان تشخیص داد که به دیوارهٔ کمرگاه خروس دو تخم سفید لوبیا مانند چسبیده است. بعضی از مردم گوشت خروس را «سرد» می‌دانند و به آن رغبتی ندارند.

**جوجه را با پیاز و جعفری و هویج و زردچوبه و کمی نمک در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار کنید. پس از نیم ساعت برنج را اضافه کنید، هم بزنید و درِ دیگ را اندکی باز بگذارید. پس از حدود نیم ساعت دیگر جوجه را از دیگ بیرون بیاورید، استخوان‌هایش را بکشید و گوشتش را به دیگ برگردانید. آب و نمک شوربا را اندازه کنید، به جوش بیاورید و بردارید.**

**◂ گاهی، برای بیماری که خیلی ناتوان شده باشد، جوجه را با استخوان در هاون می‌کوبند و یک پیمانه آب جوش روی آن می‌ریزند، سپس در کیسهٔ پارچه‌ای آب جوجه را می‌چلانند و روی شوربا می‌ریزند.**

**◂ به این شوربا می‌توان کمی آب لیمو یا آب نارنج یا آب گوجه فرنگی یا رب گوجه فرنگی چاشنی زد، یا ۱ قاشق مرباخوری زیره به آن افزود.**

## شوربای جوجه (۲)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ | **جوجه**، پاک کرده |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **ماش**، ریگ شور |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| | **زرد چوبه** |
| | **نمک** |

* تره، جعفری، گشنیز و اسفناج؛ به مقدار برابر.

**ماش را در ۳ پیمانه آب بجوشانید، سپس ۳ پیمانه آب سرد اضافه کنید تا پوست ماش جدا شود. پوست ماش را با کفگیر بگیرید. برنج و پیاز و سبزی را با زردچوبه و کمی نمک اضافه کنید و دیگ را به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را اندکی باز بگذارید. گاهی هم بزنید. پس از نیم ساعت جوجه را اضافه کنید و روی آتش ملایم ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. آنگاه جوجه را از دیگ بیرون بیاورید، استخوان‌هایش را بکشید و گوشتش را به دیگ برگردانید. آب و نمک شوربا را اندازه کنید، به جوش بیاورید و بردارید.**

## حَسو (خراسان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **شیر** |
| ۳-۴ قاشق | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این شوربای ساده‌ای است که چوپان‌های نازک خور جنوب خراسان در چراگاه از شیر گوسفند برای خودشان درست می‌کنند و بدون فلفل و با نان می‌خورند. شما می‌توانید با شیر گاو درست کنید و به عنوان سوپ با فلفل و با قاشق بخورید. حسو به معنای غذای رَقیق است، مانند حریره و شوربا.

حسو نعره می‌زد که بغرا کجاست　　　که کشتند مسکین کاچی چو ماست

**شیر را با اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و آرد را کم‌کم روی آن بریزید و هم بزنید تا شیر به جوش بیاید و غلیظ شود. ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس در ظرف سوپ بکشید و روی آن کمی فلفل بپاشید.**

## شوربای سیرابی (ترکیه)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیرابی**، پاک کرده |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| یک سوم پیمانه | **آرد** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱-۲ | **لیمو** |
| | **نمک** |

▼ «اِشکِمبه چورباسی» (شوربای شکمبه یا همان سیرابی تهران) را معمولاً در شهر استانبول در دکه‌هایی می‌فروشند، و می‌خورند، که ــ مانند کلّه پزی‌های ایران ــ کارشان فقط تهیه و فروش همین شورباست. ساعت کارِ این دکه‌ها هم از آخر شب تا اول آفتاب است.

این شوربا را با سیرابی گوسفند یا گوساله درست می‌کنند؛ نگارنده سیرابی گوساله را توصیه می‌کند.

**سیرابی را پس از شستن در دیگ جاداری در ۳-۴ لیتر آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید. پس از نیم ساعت دیگ را در آبکش خالی کنید، سیرابی را آب بکشید و به دیگ برگردانید.**

**این بار سیرابی را در ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ سیرابی را ببندید و ۴-۵ ساعت بپزید. هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید، سپس سیرابی را با ۱ لیتر آب بدون چربی بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود.**

**سیرابی را روی تخته بیندازید، بافت‌های چربی آن را با کارد بگیرید، سیرابی را خرد کنید و با آبی که کنار گذاشته‌اید به دیگ برگردانید. دیگ را به جوش بیاورید و آتش را کم کنید.**

**۱-۲ گردو از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. یک پیمانه از آب سیرابی را کم‌کم به آرد اضافه کنید و تند تند هم بزنید. تابه را در دیگ خالی کنید. بگذارید محلول آرد ۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزد و بوی خامی آن گرفته شود.**

**لیمو را آب بگیرید. زردهٔ تخم مرغ و آب لیمو را در بادیه بریزید و با چنگال بزنید، سپس آن را کم‌کم در دیگ بریزید و هم بزنید. اگر شوربا زیاد غلیظ باشد کمی آب جوش اضافه کنید. (این شوربا باید به غلظت هلیم یا کمی شُل‌تر باشد.)**

**کرهٔ باقی‌مانده را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل قرمز را در آن کمی تفت بدهید. ظرف شوربا را با این *فلفل داغ* آرایش کنید. با سیر و سرکه و نمک و فلفل سر سفره بگذارید.**

## سیراب شیردان آش واره



| | |
|---|---|
| ۱ دست | **سیراب شیردان**، سفید کرده، شسته |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵-۷ پر | **سیر**، رندیده |
| سه چهارم پیمانه | **نخود** |
| ۱ پیمانه | **بلغور گندم** |
| ۳ | **برگ بو** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این طرز پخت سیراب شیردان، که به آش بی‌شباهت نیست، بیشتر موافق طبع کسانی است که از بوی خاص سیراب شیردان ساده بیزارند و در عین حال نمی‌توانند از آن صرف نظر کنند.

**سیرابی و شیردان را کاردکشی کنید و یک بار هم در جهت خلاف خواب پُرزهای آن کارد یا برس بکشید. سپس آن را بشویید و لعاب هزارلا را هرچه بیشتر با سرانگشتان بگیرید. آنگاه سیرابی و شیردان را لقمه‌لقمه کنید. به جز نمک همهٔ موادرا در دیگ بریزید و روی آتش کم بگذارید یا ۶-۷ ساعت در آرام پز بپزید. گاهی هم بزنید. در پایان پخت نمک را اضافه کنید.**

**◂ با لیموی تازه و زیرهٔ ساییده سر سفره ببرید.**

**◂ به جای بلغور گندم می‌توانید بلغور به شیر (← صفحهٔ ۶۳۸) به کار برید یا ۱-۲ قاشق آردِ گندم را در نیم پیمانه شیر سرد حل کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه قبل از برداشتن در دیگ بریزید.**

## شوربای شمالی‌وار (افغانستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند با استخوان**، خردکرده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، چارقاچ |
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **لپه** |
| ۵-۶ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **فلفل سبز یا قرمز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۲ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این شوربای تند و تیز از ناحیهٔ شمال افغانستان و نزدیک مرز پاکستان می‌آید، و به همین دلیل آن را «شمالی‌وار» می‌نامند. آن را بدون برنج و افزایش مقدار سیب زمینی هم درست می‌کنند، ولی گمان نگارنده این است که در اصل با برنج و بدون سیب زمینی بوده است.

**نیم پیمانه روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. لپه و برنج و گوجه فرنگی و فلفل قرمز و تخم گشنیز و زردچوبه را با اندکی نمک و ۲ لیتر آب اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت سیب زمینی و گشنیز را در دیگ بریزید. اگر آب کم شد کمی اضافه کنید.**

**◄ هنگام کشیدن، شوربا را با فلفل سیاه ساییده آرایش کنید و داغ سر سفره بگذارید.**

## شوربای زیره



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **زیرهٔ سیاه** |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ یا آب گوشت** (← ۳۵۱) |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** |

**برنج را با اندکی نمک در ۴-۵ پیمانه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و کف آن را بگیرید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و یک ساعت یا بیشتر بپزید تا برنج لعاب بدهد؛ سپس زیره و آب مرغ یا آب گوشت را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید و در پایان نمک و آب آن را اندازه کنید. هنگام کشیدن روی آن را با پیازداغ آرایش کنید.**



# فصل چهل و ششم: **حریره**

**پُتاژکرِم (potage crème) فرانسوی آب گوشت یا آب قلمی‌است که با پورهٔ تره‌بار یا خمیرِ بنشن یا سس بشامل غلیظ شده و از صافی گذشته باشد؛ به این سوپ غالباً کمی خامه هم اضافه می‌شود. آنچه ما حریرهٔ *بادام* می‌نامیم چیزی جز نوعی پتاژکرم نیست؛ بنابرین نگارنده از خوانندگان اجازه می‌خواهد که این نام (حریره) را در مورد سایر انواع پتاژ کرم هم به کاربرد.**

## حریرهٔ اسفناج



۶-۷ بشقاب

نیم کیلو **اسفناج**، پخته
۴ قاشق **آرد**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک**

**کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را ۲-۳ دقیقه درکره تفت بدهید، سپس ۱ لیتر آب اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید.**
**اسفناج پخته را در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود (یا بکوبید و از صافی بگذرانید). سپس در دیگ بریزید، نمک بزنید، و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید.**
◄ **ظرف این حریره را می‌توان با ۲-۳ قاشق ماست یا خامه، یا مخلوطی از آن‌ها، آرایش کرد.**

## حریرهٔ باقلا



۶-۷ بشقاب

۱ کیلو **باقلای سبز**، دو پوست کرده
۶ پیمانه **آب مرغ** (← ۳۵۱)
۲ **پیاز**، ساطوری

| | |
|---|---|
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، مرزه و اندکی آویشن.

---

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را درکره تفت بدهید تا بلوری شود. باقلا را با سبزی خشک وکمی نمک و فلفل روی پیاز بریزید و روی آتش ملایم ۳-۴ چرخ بدهید. آبِ مرغ را روی باقلا بریزید و به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید و بپزید تا باقلا نرم شود.

اکنون باقلا را از آب درآورید و بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید، سپس از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید. باز به جوش بیاورید. آب و نمک و فلفل را اندازه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید. هنگام کشیدن، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با خامه مخلوط کنید، در حریره بریزید و بگردانید.

◄ می‌توانید یکی دو قاشق از خامه را نگه دارید و با آن ظرف حریره را آرایش کنید.

◄ به جای آب مرغ می‌توان آب قلم یا آب ساده به کار برد.

## حریرهٔ پیاز

۵ - ۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **پیاز**، ساطوری |
| ۳ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱-۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

نیمی از کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را درکره تفت بدهید تا بلوری شود، سپس آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. شیر و آب قلم را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید، آنگاه آتش را کم کنید و بگذارید نیم ساعت بپزد.

حریره را از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید. دیگ را باز

به‌جوش بیاورید، نمک و فلفل حریره را اندازه کنید، و ۱۰–۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید.

هنگام کشیدن، زردهٔ تخم مرغ را با یک ملاقه از حریره مخلوط کنید، در حریره بریزید و بگردانید. در ظرف بکشید، باقی کره را آب کنید و روی حریره بدهید.

◄ روی این حریره را می‌توانید با پیازداغ آرایش کنید.

## حریرهٔ تره فرنگی

۶ - ۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲ بته | **تره فرنگی،** خردکرده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۲-۳ گردو | **کره،** آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

تره فرنگی و سیب زمینی را با ۱ لیتر آب و اندکی نمک در یک دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ۵۰–۶۰ دقیقه بجوشانید.

تره فرنگی و سیب زمینی پخته را از آب بگیرید، در بادیه بکوبید و از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید. شیر را اضافه کنید، نمک و فلفل حریره را اندازه کنید، و ۱۰–۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. در ظرف سوپ بکشید وکرهٔ آب کرده را روی آن بدهید.

## حریرهٔ شلغم (۱)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **شلغم،** پوست گرفته، خردکرده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| | **نمک و فلفل** |

شلغم و سیب زمینی را با ۹ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۴۰–۴۵ دقیقه بپزید.

شلغم و سیب‌زمینی را از آب بگیرید، در یک بادیه بکوبید و از صافی بگذرانید (یا در مخلوط کن بگردانید) و به دیگ برگردانید. حریره را باز به جوش بیاورید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. هنگام کشیدن، خامه را درحریره بریزید و بگردانید. ظرف حریره را با جعفری آرایش کنید.

## حریرهٔ شلغم (۲)•(روسیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **شلغم**، پوست گرفته، رندیده |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، رندیده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **کرفس**، ساطوری |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| | **نمک** و **فلفل** |

**شلغم و هویج وکرفس را در دیگ بریزید، ۲ پیمانه شیر و ۶ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش ملایم نیم ساعت بپزید. بردارید وکنار بگذارید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید. ۲ پیمانه از آب دیگ را در تابه بریزید و روی آتشِ ملایم با قاشق چوبی هم بزنید تا غلیظ شود. تابه را در دیگ خالی کنید، مایهٔ توی دیگ را با ترهبارِ پخته در مخلوط کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید. به دیگ برگردانید، نمک و فلفل بزنید و روی آتش به‌جوش بیاورید. آتش را خاموش کنید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید و در حریره بریزید و بگردانید. در ظرف داغ کرده بکشید و شوید را روی آن بپاشید.**

## حریرهٔ ذرت

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **ذرت خشک**، شب خیسانده |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۶ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک** |

۲-۳ قاشق از ذرت را کنار بگذارید و باقی را در «یک دو سه» بگردانید تا خمیر صافی به دست آید. خمیر را در ۳ پیمانه آب حل کنید و از صافی بگذرانید.

ذرت صاف شده را با شیر و کره و اندکی نمک در دیگ بریزید و هم بزنید. دانه‌های ذرت را اضافه کنید، روی آتش ملایم به جوش بیاورید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. هم بزنید و مواظب باشید دیگ سر نرود. هنگام کشیدن، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با خامه مخلوط کنید، در حریره بریزید و بگردانید.

ظرف حریره را با گردِ جوز بویا آرایش کنید.

## حریرهٔ عدس

۶-۷ بشقاب



۴ پیمانه **عدس،** ریگ شور
۱ لیتر **آب قلم** (← ۳۴۹)
۱ **پیاز،** خردکرده
۳-۴ **هویج،** خردکرده
۲-۳ گردو **کره،** آب کرده
**نمک و فلفل**

عدس را با پیاز و هویج در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید.

عدس را بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید و از صافی بگذرانید. آب قلم را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. در ظرف سوپ بکشید و کرهٔ آب کرده را روی آن بدهید.

## حریرهٔ کدو حلوایی (۱)

۳-۴ بشقاب



نیم کیلو **کدو حلوایی،** خرد کرده، پوست گرفته
۳ پیمانه **شیر**
۴-۵ قاشق **کره**
۱ قاشق م **دارچین،** ساییده
**نمک و فلفل**

کدو را در ۳ پیمانه آب و اندکی نمک روی آتش ملایم بپزید تا له شود، سپس از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید.

**شیر را در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. کدوی صاف شده را اضافه کنید و بگردانید تا شیر باز به‌جوش بیاید. نمک و فلفل حریره را اندازه کنید، آتش را کمتر کنید، و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. ظرف حریره را با کرهٔ آب کرده و دارچین آرایش کنید.**

◄ **روی این حریره می‌توانید کمی گرد شکر هم بپاشید.**

## حریرهٔ کدو حلوایی (۲)

۶ - ۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **کدوحلوایی،** خردکرده، پوست گرفته |
| ۳-۴ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۴-۵ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق چ | **جوز بویا،** ساییده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره،** آب کرده |
| | **نمک** |

**کدو و سیب زمینی را با ۱/۵ لیتر آب وکمی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید.**

**سیب زمینی وکدو را از آب بگیرید، در بادیه بکوبید، از صافی بگذرانید یا در مخلوط‌کن بگردانید و به دیگ برگردانید. رب گوجه فرنگی و جوز را اضافه کنید، نمک حریره را اندازه کنید، و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. هنگام کشیدن، خامه را در حریره بریزید و بگردانید. حریره را در ظرف سوپ بکشید و کرهٔ آب کرده را روی آن بدهید.**

## حریرهٔ کرفس

۶ - ۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ بته | **کرفس با برگ نازک،** ساطوری |
| ۹ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۲ قاشق | **آرد برنج** |
| ۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲-۳ گردو | **کره،** آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

آب قلم را با کرفس در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.

حریره را از صافی بگذرانید یا در مخلوط‌کن بگردانید و به دیگ برگردانید. آرد برنج را در ۱ پیمانه آب سرد حل کنید و در دیگ بریزید. حریره را باز به جوش بیاورید و آتش را کم کنید. نمک و فلفل بزنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. درِ دیگ باز باشد. هنگام کشیدن، یک ملاقه از حریره بردارید، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با آن مخلوط کنید، در دیگ بریزید و هم بزنید. کره را اضافه کنید، حریره را چند لحظه بگردانید و بردارید. ظرف حریره را با جعفری ساطوری آرایش کنید.

◂ حریره را می‌توان با یک ظرف کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره گذاشت.

## حریرهٔ کشک زرد (خراسان)

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **کشک زرد** (← ۳۱۸) |
| ۲ | **پیاز**، رندیده |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیر داغ** (← ۶۱۲) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

۲-۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گرد کشک را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید، سپس ۳ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا مایه کمی غلیظ شود. نمک حریره را اندازه کنید و بردارید. حریره را با نعنا داغ و سیر داغ آرایش کنید و داغ سر سفره بگذارید.

◂◂ حریرهٔ کشک زرد با قرمه: به پیازداغ حریرهٔ کشک زرد ۱ پیمانه قرمه اضافه کنید. این غذا را با نان تریدی و پیاز خام سر سفره بگذارید. به جای قرمه می‌توان قیمهٔ ساده به کار برد.

◂ این حریره را می‌توان با فلفل داغ (← صفحهٔ ۶۱۲) آرایش کرد.

## حریرهٔ گل کلم

۶ - ۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گل کلم**، خرد کرده |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **آرد** |

۲-۳ گردو **کره،** آب کرده
**نمک و فلفل**

---

**چندگل ریز از گل کلم را کنار بگذارید. ۱/۵ لیتر آب با اندکی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، گل کلم را در آن بریزید و باز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، چنان که دیگ با درِ باز ریزجوش بزند. گل کلم را نیم ساعت بپزید، سپس از آب بیرون بیاورید، بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید.**

**حریره را باز به جوش بیاورید. آرد را در یک لیوان آب حل کنید، در دیگ بریزید و بگردانید. گل‌های ریزکلم را در حریره بریزید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. نمک و فلفل حریره را اندازه کنید. هنگام کشیدن، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با یک ملاقه حریره مخلوط کنید، در دیگ بریزید و بگردانید. حریره را در ظرف بکشید و کرهٔ آب کرده را روی آن بدهید. ظرف حریره را با جعفری آرایش کنید.**

**◄ به جای آب می‌توان آب قلم یا آب مرغ (← صفحه‌های ۳۴۹ یا ۳۵۱) یا شیر به کار برد؛ در این صورت حریره غلیظ‌تر و مایه‌دارتر می‌شود.**

## حریرهٔ لوبیا سفید

۶ - ۷ بشقاب



---

۵ پیمانه **لوبیا سفید،** شب خیسانده
۳-۴ **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده
۱ پیمانه **جعفری،** ساطوری
۲-۳ گردو **کره،** آب کرده
**نمک**

---

**لوبیا سفید را در ۱/۵ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول سیب زمینی را اضافه کنید.**

**لوبیا و سیب زمینی را از آب بگیرید، در بادیه بکوبید و از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید و نمک بزنید. جعفری را اضافه کنید، و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. در ظرف سوپ بکشید و کرهٔ آب کرده را روی حریره بدهید.**

**◄ می‌توان ظرف حریره را با نیم پیمانه پنیر سفت رندیده آرایش کرد.**

**◄ این حریره را با فلفل داغ (← صفحهٔ ۶۱۲) هم می‌توان آرایش کرد.**

**◄◄ حریرهٔ لوبیا قرمز: از روی دستور حریرهٔ لوبیا سفید (← بالا) درست کنید، جز این که به جای لوبیا سفید لوبیا قرمز و به جای سیب زمینی پیاز به کار می‌برید.**

## حریرهٔ نخود سبز



۶ -۷ بشقاب

۱ کیلو **نخود سبز**، پوست گرفته
۱ لیتر **آب قلم** (← ۳۴۹)
۱ پیمانه **خامه**
**نمک** و **فلفل**

**نخود سبز را با آب قلم و ۳ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بار کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید، سپس بکوبید، از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید. نمک و فلفل حریره را اندازه کنید و باز به جوش بیاورید. هنگام کشیدن، خامه را اضافه کنید و هم بزنید؛ پیش از آن که باز به جوش بیاید بردارید.**

## حریرهٔ بادام (یزد)



۶-۷ بشقاب

۱ پیمانه **برنج**، خیسانده
۲ پیمانه **بادام**، مقشّر، کوبیده
۱ پیمانه **جعفری**، ساطوری
**نمک**

▼ حریرهٔ بادام را در یزد معمولاً برای آدم بیمار، مخصوصاً کسی که دچار سرفه و سینه درد باشد، درست می‌کنند. ممکن است ارزش دارویی این حریره مورد تردید باشد، ولی آنچه مسلم است حریره‌ای است بسیار خوش‌مزه که نوعی احساس راحتی و بهبود هم به خورنده می‌دهد. از این رو نگارنده آن را برای آدم‌های صحیح و سالم هم تجویز می‌کند.

**برنج را با مغز بادام و ۱۲ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و ۵۰-۶۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود و لعاب بدهد. گاهی هم بزنید. سپس جعفری را اضافه کنید و حریره را بگردانید تا باز به‌جوش بیاید. اگر لازم باشد کمی آب جوش بریزید. بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر حریره ریز جوش بزند. گاهی هم بزنید.**

**نمکِ حریره را اندازه کنید و بردارید.**

**◄ داغ همراه با نمکدان و یک ظرف گرد شکر سر سفره بگذارید.**

**◄ این حریره باید نسبتاً شُل باشد. اگر آن را با شکر می‌خورید، کم نمک بگیرید تا شور و شیرین نشود، وگرنه خوش نمک بگیرید.**

## حریرهٔ آوُکادو

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **آوُکادوی رسیده،** پوست و هسته گرفته |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۵-۶ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید تا مایه کمی غلیظ شود.**

**آوکادو را با خامه، ماست و آب لیمو در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید. این مخلوط را با شکر و اندکی نمک و فلفل در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا داغ شود، ولی نجوشد. نمک و فلفل را اندازه کنید و بردارید.**

◂ **در ظرف سوپ بکشید و با نان خشک یا کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره بگذارید.**

◂◂ **حریرهٔ آوکادو با آبِ یخنی: به جای آب آبِ گوشت یا آب مرغ (← صفحهٔ ۳۵۱) یا آبِ تره بار (← صفحهٔ ۳۴۷) به کار برید.**

◂ **به این حریره می‌توانید کمی سس فلفل قرمز (← صفحهٔ ۵۸۱-۵۸۵) اضافه کنید.**

## حریرهٔ هویج

۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **هویج،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری یا گشنیز،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۴ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |

| | |
|---|---|
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

---

**نیمی از کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و هویج را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. سیب زمینی و شکر را با اندکی نمک و نیم پیمانه آب اضافه کنید، درِ دیگچه را ببندید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا هویج و پیاز نرم شود. سپس دیگچه را در مخلوط کن خالی کنید، خامه را روی هویج و پیاز بریزید و چند ثانیه بگردانید.**

**باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. شیر را داغ کنید، روی آرد بریزید و روی آتش کم هم بزنید تا مایه غلیظ شود.**

**مایهٔ هویج و مایهٔ آرد را در دیگ بریزید، سیر را با اندکی فلفل قرمز اضافه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم هم بزنید تا داغ شود. جعفری یا گشنیز را اضافه کنید و هم بزنید.**

**◂ در ظرف سوپ بکشید و با نان خشک یا کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره بگذارید.**

**◂◂ حریرهٔ هویج و پاپریکا: به حریرهٔ هویج، هنگام مخلوط کردن دو مایه، کمی گرد یا خمیر پاپریکا (← صفحهٔ ۲۲۵) اضافه کنید.**

## حریرهٔ تره بار

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **تره فرنگی**، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۴ پیمانه | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سبز**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**تره فرنگی، هویج، سیب زمینی، لوبیا سبز، فلفل دلمه‌ای، سیر و نیمی از جعفری را با اندکی نمک و ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.**

**تره‌بار پخته را با آب در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا صاف شود، یا از صافیِ سیمی بگذرانید، سپس به دیگ برگردانید. خامه و کره را با اندکی فلفل اضافه کنید و روی آتشِ ملایم هم بزنید تا حریره داغ شود، ولی نجوشد. آب و نمک و فلفل آن‌را اندازه کنید و بردارید. داغ در ظرف بکشید، با باقی جعفری آرایش کنید و سر سفره ببرید.**

## فرنی

۲-۳ بیمار



| | |
|---|---|
| ۴-۵ قاشق | **آرد برنج** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۴-۵ قاشق | **شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷) |

▼ فرنی غذای حریره مانندی است که درگذشته بیشتر برای بیماران درست می‌کردند و معمولاً داغ خورده می‌شد. نگارنده آن را، داغ یا سرد، به عنوان نوعی دسر بسیار سبُک توصیه می‌کند.

**آرد برنج را در ۳ پیمانه آب حل کنید و از صافی بگذرانید، سپس در دیگچه روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. مرتب هم بزنید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید. ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید.**

**شکر و هل و گلاب را در مایهٔ فرنی بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید. پس از دو سه جوش بردارید.**

◂ **فرنی را گاهی بدون شکر درست می‌کردند و با شیرهٔ انگور یا عسل، یا بدون شیرینی و با اندکی نمک، می‌خوردند.**

## حریرهٔ سیب زمینی و عدس قرمز

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب‌زمینی**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **عدس قرمز** (← ۱۱۰۳) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۲ گردو | **کره** |

**گشنیز**، ساطوری
**نمک**

---

سیب زمینی و عدس را با ۶ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیم‌باز بگذارید و ۱ ساعت بپزید. سر بکشید، هرگاه آب کم شد کمی آب جوش اضافه کنید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. فلفل قرمز و زردچوبه و زنجبیل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بردارید و در دیگ خالی کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید.

مایه را از صافی سیمی بگذرانید یا در مخلوط‌کن بگردانید و به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. آب و نمک و فلفل حریره را اندازه کنید و بردارید.

ظرف حریره را با گشنیز ساطوری آرایش کنید.

## حریرهٔ آرتیشو (فرانسه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۷-۸ | **آرتیشو**، پاک کرده |
| ۵-۶ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **نمک و فلفل** |

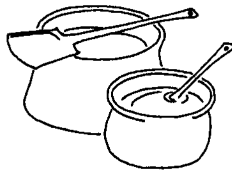
---

آرتیشو را در آب فراوان و کمی نمک نیم ساعت یا بیشتر بپزید تا برگ‌های بیرونی آن به آسانی جدا شود. این برگ‌ها را جدا کنید و بیخ آرتیشو را خرد کنید.

آرتیشوی خرد شده را با سس سفید و ۱-۲ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش کم نیم ساعت بپزید، سپس له کنید و از صافی سیمی بگذرانید. به دیگ برگردانید. شیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. هنگام کشیدن خامه را اضافه کنید و هم بزنید. داغ سر سفره ببرید.

◄ این حریره را با یک ظرف کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) تفت داده در کره سر سفره می‌گذارند.





## فصل چهل و هفتم: **هلیم**

*هلیم* (که معمولاً در کتاب‌های آشپزی و روی تابلوهای هلیم پزی به غلط «حلیم» نوشته می‌شود) از فراورده‌های نغز آشپزی ایرانی است، که غالباً به عنوان صبحانه خورده می‌شود.

گوشت هلیم، مانند آبگوشت، همیشه ازگردن، سرسینه، یا دندهٔ گوسفند انتخاب می‌شود. دنده از این جهت ترجیح دارد که پس از پختن و کوبیده شدن ریش ریش می‌شود و هلیم را «کش می‌آورد». روشن است که گوشت هلیم را خرد نباید کرد، وگرنه رشته‌های آن کوتاه می‌شود.

بعضی از کدبانوها گوشتِ هلیم خانگی را بیش از اندازه می‌گیرند، و ظاهراً این را دلیل بر خوبی هلیم به شمار می‌آورند. واقعیت این است که با گوشت زیاد هلیم قدری گران‌تر تمام می‌شود، ولی بهتر نمی‌شود. همچنین، چربی زیاد هلیم را سنگین می‌کند و بهتر است گرفته شود.

گوشت هلیم خانگی را غالباً با مقداری نخود بار می‌گذارند، چون که نخود بوی زُهم گوشت را می‌گیرد. نخود پخته را می‌توانیم در هلیم بریزیم یا کنار بگذاریم. نویسندهٔ کتاب *سفرهٔ اطعمه* هلیمِ نخوددار را *هلیم قزوینی* و هلیم بی‌نخود را *هلیم تهرانی* می‌نامد.

هلیم را با گوشت مرغ یا گوشت بوقلمون هم درست می‌کنند، و حقیقت این است که هلیم بوقلمون امروز در تهران رایج‌تر به نظر می‌رسد. در هر حال، پختن و کوبیدن گوشت مرغ یا بوقلمون را از روی همان دستور گوشت گوسفند باید انجام داد، جز این که زمان پخت ممکن است کوتاه‌تر باشد.

گندم هلیم درگذشته با لَت خوردن صاف می‌شد؛ به این دلیل هلیم همیشه کمی دانه‌دار بود، و این از مشخصات هلیم به شمار می‌رفت. امروز با مخلوط‌کن و همزن برقی می‌توان هلیم را کاملاً صاف از آب درآورد. اگر بخواهید هلیم شما دانه‌دار باشد، کافی است مقداری از گندم پخته را چرخ نکنید، یا کمتر چرخ کنید. از طرف دیگر. اگر هلیم را کاملاً صاف می‌خواهید، می‌توانید به جای گندم پوست کنده بلغورِ خام به‌کار ببرید. برای گرفتن سبوس و دانهٔ گندم از هلیم، باید گندمِ پخته و کوبیده یا چرخ کرده را، پیش از مخلوط شدن با گوشت، از صافی سیمی گذراند.

هلیم را با روغن زرد داغ کرده و با دارچین ساییده، و در مشهد با قیمهٔ لپه‌دار (← صفحهٔ ۸۵۳) آرایش می‌کنند. پاشیدن شکر، و مقدار آن، به ذائقهٔ خورنده بستگی دارد (برخی از خورندگان اندکی نمک را ترجیح می‌دهند). اگر روغن اعلا در دسترس نباشد، به‌جای آن کرهٔ آب کرده توصیه می‌شود.

## هلیم

۱۰-۱۲ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۷ پیمانه | **گندم،** پوست کنده، خیسانده |
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند با استخوان** |
| ۲ پیمانه | **نخود** |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| | **دارچین،** ساییده |
| | **کره،** آب کرده |
| | **شکر** |
| | **نمک** |

**گوشت و نخود و پیاز را با اندکی نمک در ۶ پیمانه آب روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، کفِ گوشت را بگیرید، سپس آتش را کم‌کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید.**

**گندم را با ۳ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید، روی آتش ملایم بار بگذارید و ۳ ساعت بپزید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید. آتش به‌اندازه‌ای باشد که دیگ ریزجوش بزند، ولی سر نرود. گاهی هم بزنید. هرگاه آب کم شد کمی آب جوش اضافه کنید.**

**گندم پخته را با گوشت‌کوب بکوبید یا در چرخ هرکاره بگردانید، سپس به دیگ برگردانید. گوشت را از آب بیرون بیاورید، و استخوان و رگ و ریشه‌هایش را بکشید؛ سپس آن را با گوشت‌کوب بکوبید تا ریش ریش شود (چرخ نکنید).**

**گوشت کوبیده و آب گوشت را، با نخود یا بدون نخود، در دیگ بریزید و با قاشق چوبی بگردانید تا دیگ باز به‌جوش بیاید. آب و نمک هلیم را اندازه کنید. هلیم چون معمولاً با شکر خورده می‌شود باید کم‌نمک باشد. اگر هلیم شل باشد آتش را کمی تیز کنید و هلیم را بگردانید تا سفت شود.**

**ظرف هلیم را با کرهٔ آب کرده و دارچین ساییده آرایش کنید و همراه با یک ظرف شکر سرِ سفره بگذارید.**

◂◂ **هلیم بوقلمون: به جای گوشت گوسفند گوشت بوقلمون به کار برید.**

◂ **در برخی از شهرها، ازجمله مشهد، معمولاً هلیم را با** *قیمهٔ ساده* **یا** *قیمهٔ لپه‌دار* **(← صفحه‌های ۸۵۰ یا ۸۵۳) و** *فلفل سیاه* **زِبر آرایش می‌کنند؛ در این صورت شکر حذف می‌شود.**

## هلیم بادنجان



| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **بادنجان،** پوست گرفته، حلقه حلقه |
| نیم کیلو | **گوشت با استخوان** |

۲ پیمانه **عدس**، ریگ شور، خیسانده
۱ **پیاز**، چارقاچ
۳ **پیاز**، خردکرده
۲/۱ پیمانه **کشک**، ساییده
**نعناداغ** (← ۶۱۱)
**روغن**
**نمک**

---

بادنجان را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید؛ سپس بشویید و خشک کنید.

گوشت را با پیاز چارقاچ در ۶ پیمانه آب روی آتش تیز بارکنید، کف گوشت را بگیرید، درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم عدس را اضافه کنید و اندکی نمک بزنید. در پایان پخت درِ دیگ را باز بگذارید تا گوشت اگر آب داشته باشد کار برود. سپس گوشت وعدس را با گوشت‌کوب بکوبید.

۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و حلقه‌های بادنجان را در آن سرخ کنید. روغن را برحسب ضرورت اضافه کنید.

اندکی آب اضافه کنید، درِ تابه را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش‌کم بپزید. سپس با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.

پیاز خردکرده را در روغن سرخ کنید، سپس روی بادنجان بریزید و با گوشت‌کوب بکوبید. دو مایهٔ کوبیده را در بادیه بریزید، کشک را اضافه کنید و مخلوط کنید. (نگارنده مخلوط‌کن را برای این‌کار توصیه نمی‌کند، چون مواد کوبیدنی را بیش از اندازه صاف و نرم می‌کند.) ظرف هلیمِ بادنجان را با کمی کشک و *نعنا داغ* آرایش کنید.

◂ کمی *سیرداغ* (← صفحهٔ ۶۱۲) وگردوی کوبیده و یکی دو قاشق مرباخوری زعفران حل‌کرده در آب داغ را هم می‌توان به این آرایش اضافه کرد.

## هلیم بلغور به شیر (خراسان)



---

۱ پیمانه **بلغور به شیر** (← ۶۳۸)
۱ **پیاز**، ساطوری
**کره**
**نمک**

---

۳-۴ گردو کره در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود.

بلغور به شیر را با ۲ لیتر آب و اندکی نمک اضافه کنید و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا به صورت هلیم در آید. گاهی هم بزنید که تَه نگیرد. اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. نمک هلیم را اندازه کنید و بردارید.

## هلیم برنج (آشپزی دورهٔ صفوی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد برنج** |
| نیم کیلو | **دندهٔ گوسفند با استخوان** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **هویج**، خردکرده |
| | **دارچین** یا **زیره**، ساییده |
| | **کره** |
| | **شکر** |
| | **نمک** |

از روی دستور *هلیم* (← صفحهٔ ۶۷۳) درست کنید، جز این که به جای گندم آرد برنج به کار می‌برید. با دارچین یا زیرهٔ ساییده و کره و شکر سر سفره بگذارید.

## پاریج



▼ پاریج (porridge) هلیمی است که امروز با جو پخته و خشک کرده در ظرف ۲۰ دقیقه آماده می‌شود. (اصل آن از اسکاتلند است؛ در گذشته تمام شب آن را در پاتیل لت می‌زده‌اند و صبح با شاخِ قوچ ــ به جای قاشق ــ می‌خورده‌اند.) جوِ پختهٔ این نوع هلیم در ایران هم تولید می‌شود.

یک دیگچه آب روی آتش ملایم به جوش بیاورید و جو پخته و خشک کرده را کم‌کم در آن بریزید و با دست دیگر هم بزنید. همین که آب باز به جوش آمد آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰ دقیقه بپزید. سپس اندکی نمک بپاشید، هم بزنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۱۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش بسیار کم بجوشد.

پاریج را بر حسب سنت با خامه و نمک می‌خورند، اگرچه بسیاری از خورندگان به آن شکر هم می‌زنند. به جای آب می‌توان در پختن پاریج شیر به کار برد. در این صورت هنگام خوردن آن به خامه نیازی نیست.

◄ هلیم ایرانی به خوبی می‌تواند جانشین پاریج اسکاتلندی شود.



## فصل چهل و هشتم: **بُرش، اِشچی**

بُرش (borsch)، که گاهی هم بُرشت نوشته می‌شود، مانند آبگوشت ایرانی در واقع سوپ پیش از غذا نیست، بلکه نوعی غذای زمستانی است که با یکی دو بُرِش نان سیاه کامل می‌شود؛ اگرچه یک بشقاب بُرش رقیق به عنوان سوپ هم می‌تواند سرآغاز ناهار یا شام باشد.

بُرش یک جور نیست و به سرزمین روسیه هم محدود نمی‌شود؛ ترکیب آن از شهر تا شهر و فصل به فصل تفاوت می‌کند، و درکشورهای همسایهٔ روسیه هم ــ به ویژه در روسیهٔ سفید و اوکراین و لهستان ــ به اندازهٔ خود روسیه رواج دارد.

بُرش همیشه داغ خورده می‌شود، و حتی برای آن که حرارت آن پس ازکشیدن در ظرف زیاد پایین نیفتد، ظرف سوپ خوری و بشقاب‌ها را از پیش ۱۰-۱۵ دقیقه در فرِ داغ می‌گذارند.

در اینجا دستور سه جور بُرش ــ روسی، اوکراینی و قفقازی ــ برای نمونه ارائه می‌شود. در بُرش اوکراینی غالباً مقداری کالباس خشک یا سالامی دودی هم به‌کار می‌رود. در بُرشی که به عنوان سوپ خورده می‌شود می‌توان گوشت را حذف کرد و به جای آن آب قلم به کار برد.

برای بسیاری از مردم روسیه و اقوام همسایهٔ آن‌ها بُرش یا *اسچی* (schi، سوپ یا آش) همیشه به معنای ناهار یا شام بوده است؛ به همین سبب این دو غذا در میان آن مردم تنوع فراوان پیدا کرده است (در این باره نگاه کنید به فصل نهم: *آشپزی روسی*، صفحهٔ ۱۵۴). چند نمونه از برش و اسچی را در زیر می‌آوریم، ولی یادآوری می‌کنیم که هرکسی می‌تواند بنا بر تره‌بارِ فصل و ذوق شخصی بُرش و اسچی خاص خود را تهیه کند.

### بُرش (۱)•(روسیه)



۸-۱۰ بشقاب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت سردست گوسفند**، خردکرده |
| ۱ لیتر | **آب قلم گاو** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |

نیم کیلو **کلم پیچ،** رشته رشته
نیم کیلو **چغندر فرنگی،** فندقی
نیم کیلو **برگ چغندر،** ساطوری
نیم کیلو **گوجه فرنگی،** پوست گرفته، خرد کرده
نیم کیلو **شوید،** ساطوری
۲ پیمانه **خامه و ماست،** مخلوط
یک چهارم پیمانه **سرکه**
۱ **لیمو،** ورقه ورقه
۲ پر **برگ بو**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

**کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۱-۲ دقیقه درکره تفت بدهید، سپس گوشت را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید.**

**آب قلم را همراه با ۲ لیتر آب، سرکه، برگ بو، پیاز، کلم، چغندر، گوجه فرنگی، و لیمو در دیگِ گوشت بریزید. نمک و فلفل بزنید و دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید.**

**برگ چغندر را در دیگ بریزید، آب و نمک و فلفل بُرش را اندازه کنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. ۴-۵ دقیقه پیش از کشیدن بُرش شوید را اضافه کنید و هم بزنید. بُرش داغ را همراه با مخلوطِ خامه و ماست و یک سبد نان سیاه بریده سر سفره بگذارید. سعی کنید هوا هم سرد و یخ‌بندان باشد.**

**◂◂ بُرش قارچ (روسیه): به‌جای گوشت ۱۰۰-۱۵۰ گرم قارچ به‌کار برید. قارچ را نیم ساعت پیش از برداشتن بُرش بریزید.**

## بُرش (۲)•(اوکراین)

۱۰-۱۲ بشقاب



۱ کیلو **ماهیچهٔ گوساله،** خرد کرده
۱ کیلو **قلم گاو،** شکسته
۱ **پیاز،** چارقاچ
۱ **پیاز،** خرد کرده
۳-۴ پر **سیر،** کوبیده
۲ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده
۳ **هویج،** فندقی

| | |
|---|---|
| ۱ | **شلغم**، فندقی |
| نیم کیلو | **کلم پیچ**، رشته رشته |
| ۱ | **چغندر فرنگی**، فندقی |
| ۲ بته | **تره فرنگی**، خرد کرده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۲-۳ | **خیار شور**، نخودی |
| ۲ پیمانه | **خامه** و **ماست**، مخلوط |
| ۲ دانه | **میخک** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**۲ لیتر آب را در دیگ جاداری به جوش بیاورید و گوشت و قلم را در آن بیندازید. کف گوشت را بگیرید. سپس پیاز چارقاچ و میخک را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید.**

**کره را در دیگ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز خرد کرده و سیر را لحظه‌ای در کره تفت بدهید، باقی تره بار را به جز گوجه فرنگی اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بچرخانید، سپس گوجه فرنگی را با ۱ لیتر آب جوش در دیگ بریزید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید.**

**قلم گاو و پیاز و میخک را از دیگ بیرون بیاورید و قلم را در دیگ بتکانید، سپس دیگ تره بار را روی گوشت خالی کنید. سیب زمینی را اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. ۵ دقیقه پیش از کشیدن، خیار شور را بریزید و آب و نمک و فلفل بُرش را اندازه کنید. با مخلوط خامه و ماست و یک سبد نان سیاه بریده سر سفره بگذارید.**

## بُرش (۳)•(آذربایجان)



۶-۷ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **قلم گاو**، شکسته |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| نیم کیلو | **کلم پیچ**، رشته رشته |
| نیم کیلو | **هویج**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **برنج** |
| ۲ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |

۱-۲ **فلفل قرمز یا سبز**
۲-۳ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
**نمک و فلفل**

---

**قلم گاو را با ۳ لیتر آب در دیگ جاداری روی آتش تیز به‌جوش بیاورید و کف آن را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت سوم تره‌بار و برنج را با زردچوبه و رب گوجه فرنگی و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۳۵-۴۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. درِ دیگ باز باشد. ۱۰-۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت جعفری را اضافه کنید. پیش از کشیدن، قلم را بیرون بیاورید، روی تخته بتکانید، مغز قلم را له کنید و به دیگ برگردانید. آب غوره را اضافه کنید و هم بزنید.**

## اسچی یا سوپ کلم (روسیه)

۵-۶ نفر



۱ کیلو **کلم پیچ**، رشته رشته
۲ **پیاز**، حلقه حلقه
۲ **هویج**، پوست گرفته، خردکرده
۲ ساقه **کرفس**، خردکرده
۳ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۳ **سیب زمینی**، پوست گرفته، چارقاچ
۱ کیلو **ماهیچهٔ گوساله**، یخنی کرده در ۶ پیمانه آب
۱ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق **شوید**، ساطوری
۷-۸ دانه **فلفل سیاه**
۱ قاشق **آرد**
۲ گردو **کره**
**خامه و ماست**
**نمک**

---

**کلم را در دیگ آب جوش بریزید، پس از ۱ دقیقه در آب‌کش خالی کنید، زیر آب سرد بگیرید و کنار بگذارید. هویج و کرفس و سیب زمینی و گوجه فرنگی را با آب یخنی در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید.**

یک گردو ازکره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس کلم را اضافه کنید، چند دور بچرخانید و روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید (درِ دیگ نیمه باز باشد). اکنون آب یخنی و سیب زمینی را بردارید و کم‌کم اضافه کنید و نیم ساعت دیگر بپزید تا کلم رنگ بگیرد.

باقی ماندهٔ کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. تابه را در دیگ خالی کنید، فلفل را با اندکی نمک اضافه کنید، هم بزنید و ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.

یک ظرف سوپ خالی را در فر بگذارید تا داغ شود. گوشت یخنی را خرد کنید و در ظرف بریزید. جعفری و شوید را روی گوشت بپاشید. سوپ را روی گوشت بریزید و داغ سر سفره ببرید. ظرفِ خامه و ماست را کنار سوپ بگذارید.

◂ اگرگوشت را پس از سوپ به عنوان دور اولِ غذا صرف می‌کنید، آن را ۲۰ دقیقه پیش از کشیدن سوپ در دیگ بیندازید، هنگام کشیدن درآورید و در ظرف جداگانه‌ای بگذارید. این گوشت را روس‌ها سر سفره می‌بُرند.

## بُرش سرد (روسیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **چغندر رسمی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **چغندر فرنگی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **تخم مرغ سفت**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **برگ دل کرفس**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **خامه و ماست** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

چغندر را با سرکه و شکر در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید. پس از ۳۰ دقیقهٔ اول هویج را اضافه کنید. بردارید و بگذارید خنک شود. ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس تخم مرغ و خیار را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و در ظرف سرد کرده بکشید. خامه و ماست را روی سوپ بریزید و با برگ دل کرفس آرایش کنید.

◂ بُرش را می‌توانید با شوید یا جعفری ساطوری آرایش کنید.

## بُرش تابستانی (روسیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **چغندر**، پوست گرفته، خلال |
| نیم کیلو | **برگ چغندر**، خرد کرده |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱-۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۳-۴ بته | **پیازچه** |
| ۱-۲ دانه | **میخک** |
| ۱-۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست** |
| | **نمک و فلفل** |

**چغندر و هویج را با ۶-۷ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سپس برگ چغندر و سیب زمینی و گوجه فرنگی و پیازچه و کرفس و میخک و برگ بو را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید تا بُرش جابیفتد. هنگام کشیدن هر بشقاب بُرش را با ۱-۲ قاشق مخلوط خامه و ماست آرایش کنید.**

## اسچیِ سربازی (روسیه)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **دندهٔ گوساله** |
| ۴ | **سوسیس** (فرانکفورتر)، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ کیلو | **کلم پیچ**، خردکرده |
| ۳ | **سیب زمینی**، با پوست، گردویی |
| ۲ | **هویج**، با پوست، خردکرده |
| ۱ | **شلغم**، با پوست، گردویی |
| ۲ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| ۱ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |

۱ پر **برگ بو**
۲ قاشق **روغن**
**خامه و ماست**
**نمک و فلفل**

گوشت را با ۸ پیمانه آب در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف گوشت را بگیرید و شوید و جعفری و برگ بو را اضافه کنید. آتش را کم کنید و ۲ ساعت در دیگ در بسته بپزید، سپس تره بار ــ به جز کلم ــ را اضافه کنید و ۱ ساعت دیگر بپزید.
روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس کلم را اضافه کنید و بچرخانید. ۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.
آرد را در کمی آب حل کنید و نیم ساعت پیش از پایان پخت با کلم و سوسیس و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و هم بزنید. با ظرف خامه و ماست سر سفره بگذارید.

## اسچی سبز



۱ کیلو **اسفناج**، ساطوری
۳ پیمانه **آب قلم** یا **آب گوشت** (← ۳۴۹ یا ۳۵۱)
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ قاشق **آرد**
**آب لیموی تازه**
**روغن**
**نمک**

اسفناج را با ۳-۴ پیمانه آب جوش در دیگ بریزید و چند دقیقه بجوشانید، همین قدر که رنگِ آن تند شود. سپس کمی در کاسهٔ مخلوط کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید.
۲-۳ قاشق روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و کمی تفت بدهید. سپس اسفناج صاف کرده و آب قلم یا آب گوشت را با اندکی نمک اضافه کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. ۳-۴ دقیقه پیش از برداشتن چند قاشق آب لیمو اضافه کنید و بچشید تا ترشی و نمک سوپ را اندازه کنید. اگر سوپ به اندازهٔ کافی شل نباشد، اندکی آب جوش اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید. بردارید و در قدح سفید بکشید.
◄ این اسچی را می‌توان با خامه یا ماست زده و یک زردهٔ تخم مرغ خامِ زده آرایش کرد.



## فصل چهل و نهم: **سوپ گرم**

سوپ (soupe)، پُتاژ (potage)، بویی‌یون (bouillon)، کنسومه (consommé)، حریره (crème) — این چند کلمه گاهی باعث سرگشتگی خوانندگان (و بعضی نویسندگان) کتاب‌های آشپزی می‌شوند، زیرا که معنای آن‌ها، و در نتیجه تمایز میان آن‌ها، درست روشن نیست. بنابرین، پیش از وارد شدن در بحرِ سوپ باید تصور روشنی از مفهوم این اصطلاحات به دست آوریم.

سوپ یا پُتاژ، که در قرن‌های گذشته غذای رایج روستاییان اروپا بوده، عبارت بوده است از مقدار کمی گوشت یا مرغ یا ماهی که همراه با یکی دو جور تره بار یا سبزی، یا احیاناً غله و بنشن، در مقدار نسبتاً زیادی آب پخته می‌شده است، و معمولاً نان زیادی هم در آن ترید می‌کرده‌اند. (این‌که بعضی از ما می‌گوییم ترید اختراع خاص ایرانی است، درست نیست؛ چیزی که هست، نانِ ما پس از ترید شدن هم شکل خود را کمابیش نگه می‌دارد، ولی نان اروپایی در سوپ داغ حل می‌شود و آن را به صورت نوعی آش در می‌آورد.) در هر حال، یک کاسه سوپ و چند بُرشِ نان غذای کاملی به شمار می‌رفته است. خوردن سوپ به عنوان دورِ اول از چند دور غذای متنوع رسم نسبتاً تازه‌ای است که در دو قرن اخیر، با فراوان شدن مواد غذایی و سرایت عادت‌های اعیان و اشراف به باقی جامعه، در مغرب زمین رایج شده است. امروز سوپ منحصر به سفرهٔ روستاییان نیست، بلکه غالباً در آغاز غذا به مقدار کم خورده می‌شود.

با این حال، دست کم در نظر مردم فرانسه، ریشهٔ روستایی سوپ هنوز به آن چسبیده است، به طوری که بیشتر فرانسوی‌ها ترجیح می‌دهند به جای سوپ کلمهٔ *پُتاژ* را به کار ببرند، که طنینِ شهری دارد. واقعیت این است که *پتاژ* چیزی جز سوپ نیست، و چون سوپ به گوش ما طنینِ روستایی و بدوی ندارد، یا اگر هم داشته باشد عیب آن محسوب نمی‌شود، می‌توانیم از کلمهٔ «شیک» *پتاژ* صرف نظر کنیم. بنابرین ما در همهٔ موارد کلمهٔ رایج سوپ را به کار خواهیم برد. و اما سوپ بر چند نوع است:

بویی‌یون: هرگاه مقداری گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار، سبزی، یا ترکیبی از این‌ها را با کمی نمک در آب بجوشانیم، آن آب در اصطلاح آشپزی بویی‌یون («جوشانده») نام دارد، و نوشیدنِ یک فنجان از آن سرآغاز خوشایندی برای شام یا ناهار به شمار می‌رود. بویی‌یون رقیق و زلال

است و قاعدتاً چربی زیادی هم ندارد، اما گاهی با انداختن یک زردهٔ تخم مرغ خام در فنجانِ بویی‌یون آن را «تقویت» می‌کنند، و در واقع به صورت کنسومه در می‌آورند.

کنسومه: همان بویی‌یون است، جز این‌که با جوشاندن آن در دیگِ درباز غالباً همراه با مادهٔ غلیظ کننده‌ای مانند قارچ یا آرد برنج آن را مایه‌دارتر می‌کنند.

کرِم، که همیشه با نام مادهٔ اصلی سوپ همراه است ــ مانند کرم دومائیس (ذرت) و کرمِ ثومارون (شاه بلوط) ــ مادهٔ پخته‌ای است که سپس کوبیده یا در مخلوط‌کن گردانده شده و از صافی گذشته است. این ماده ممکن است در آب ساده یا در آب قلم، آب مرغ، یا آب ماهی پخته شده باشد. در هر حال نوشیدنی صاف و لطیفی است که معمولاً داغ و با قاشق خورده می‌شود. از آنجا که این سوپ با همان روند حریرهٔ *بادام* (← صفحهٔ ۶۶۷) درست می‌شود، و همان لطافت حریرهٔ بادام را دارد، نگارنده کلمهٔ حریره را به جای *کرم* پیشنهاد می‌کند و به خوانندگان گرامی توصیه می‌کند آن را به جای «کرم» فرنگی به کار برند. به این ترتیب *کرم تومات* را می‌توان حریرهٔ گوجه فرنگی و *کرم ثومارون* را حریرهٔ *شاه بلوط* نامید؛ تا چه پیش آید.

کلمهٔ سوپ را با وجدان راحت می‌توان در زبان فارسی به‌کار برد، چون تحقیقات نگارنده نشان می‌دهد که اصل این کلمه به احتمال قوی از زبان‌های ایرانی گرفته شده است و کاربرد آن در زبانِ فارسی هم سابقهٔ دیرینه دارد. لغت‌نامه‌های فرنگی می‌گویند که اصل کلمهٔ soupe از زبان ژرمانیک آمده است، و می‌دانیم که این زبان با زبان‌های ایرانی هم‌ریشه است. از طرف دیگر، در کتابِ *شرح مشکلات دیوان انوری*، تألیف ابوالحسن حسینی فراهانی به تصحیح دکتر محمد تقی مدرس رضوی (تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۰ ← صفحهٔ ۲۶۲) و *برهان قاطع*، تألیف محمد حسین بن خلف تبریزی (تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۵۷ ← صفحهٔ ۱۱۸۳) می‌خوانیم که «سوپ به‌ضم اول و سکون ثانی و بای فارسی [یعنی پ] به زبان خیوق از *الکای خوارزم* است آب را گویند، همچنان که پکند... بر وزن سمند نان را، و سوپ و پکند آب و نان است». انوری ابیوردی (قرن ششم هجری) این ترکیب را در این بیت به‌کار برده است: محنت سوپ و پکند او که از بیخم بکند / طبع موزونم همی اندیشه ناموزون کند.

## نخودآب (۱)•(تهران)

۴-۳ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| نیم کیلو | **ماهیچهٔ گوسفند** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱-۲ قاشق | **برنج**، خیسانده |
| ۱ قاشق م | **زیره** |

۱ قاشق چ **زردچوبه**
**نمک**

---

▼ این آش یا سوپ را تا چند دهۀ پیش معمولاً برای بیمار بستری و نیازمندِ «تقویت» درست می‌کردند، ولی چون بیمار بد حال بود و اشتها نداشت، غالباً آدم‌های تندرست و سر پا آن را می‌خوردند.

**نخود را با دست پوست بگیرید، سپس با پیاز و گوشت در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار کنید و ۳ ساعت بپزید، تا ماهیچه یخنی شود. در پایان ساعت دوم برنج را با زیره و زردچوبه و اندکی نمک اضافه کنید.**

## نخودآب (او نخود) (۲)•(بوشهر)

۲-۳ بشقاب



۱ پیمانه **نخود**
۱ قاشق چ **زردچوبه**
**نمک**

---

▼ این سوپ بسیار ساده را، که پُر بدک هم نیست، کدبانوهای بوشهر برای آدم بیمار ــ به ویژه چشم درد، که تا چندی پیش در آن صفحات بیداد می‌کرد ــ درست می‌کردند. خوردن آن، حتی برای چشم سالم هم بسیار فایده‌مند است.

**نخود را در هاون بکوبید و از الک بگذرانید تا آرد زبری به دست آید. آرد نخود را در دیگچه روی آتش ملایم بو بدهید، تا اندکی رنگ بگیرد، سپس ۴-۵ پیمانه آب با زردچوبه و اندکی نمک در دیگچه بریزید و نیم ساعت روی آتش ملایم بجوشانید.**

## نخودآب (۳)• (انگلیسی ـ هندی)

۴-۵ بشقاب



۱ پیمانه **نخود**، شب خیسانده
۱ **پیاز**، خرد کرده
۳ پر **سیر**، کوبیده
۳-۴ **فلفل سبز**، ساطوری
۳ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
نیم پیمانه **گشنیز**، ساطوری

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۲-۳ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| | **نمک** |

**نخود را در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار کنید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک بزنید.**

**روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و فلفل قرمز و زرد چوبه و ادویه را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوجه فرنگی و فلفل سبز را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید.**

**تابه را در دیگ نخود خالی کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید. اگر آبِ نخود کم شده باشد، آب جوش اضافه کنید تا به حدود همان ۱ لیتر برسد. هنگام کشیدن، لیمو را آب بگیرید، آب لیمو را اضافه کنید و گشنیز ساطوری را روی نخود آب بپاشید.**

## سوپ آوْگولِمونو (یونان)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **گرد نشاسته** |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ لیتر | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آب لیموی تازه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

▼ برای یاد گرفتن معنای نام این سوپ می‌توانید نگاه کنید به صفحهٔ ۷۱۹، ولی خود آن را باید از روی دستور زیر درست کنید.

نشاسته را در یک لیوان آب بخیسانید. پس از ده دقیقه آب را خالی کنید و نشاسته را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. زردهٔ تخم مرغ را در یک بادیه بریزید و با اندکی نمک بزنید، سپس محلول شیر و نشاسته را روی تخم مرغ بریزید و باز چند لحظه بزنید.

آب مرغ را در دیگ بریزید، برنج را با کمی نمک اضافه کنید و نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. آتش را خاموش کنید تا دیگ از جوش بیفتد. بادیهٔ شیر و تخم مرغ را آهسته در دیگ بریزید و سوپ را با قاشق چوبی بگردانید، سپس آتش را روشن کنید و سوپ را روی آتش کم آهسته بگردانید تا غلیظ شود و بوی خامی نشاسته برود. آب لیمو و کره و جعفری را اضافه کنید و بردارید.

◂ به جای آب مرغ می‌توانید آب قلم به کار برید. همچنین می‌توانید آب ساده به کار برید و سوپ سبک‌تری به دست آورید. مقدار آب لیمو را برحسب ذوق خود می‌توانید کم یا زیاد کنید.

## سوپ پاره پوره (ایتالیا)



۵-۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۱ لیتر | **آب قلم پُررنگ** (← ۳۵۰) |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

▾ این سوپ را خود ایتالیایی‌ها *اِستراچا تِلا* (straccia tella) می‌نامند، که به معنای پارچهٔ کهنه و پاره است، چون وقتی که سوپ را با ملاقه می‌کشند رشته‌های مایهٔ تخم مرغ مثل یک همچو پارچه‌ای از ملاقه آویزان می‌شود.

آب قلم را در یک دیگ بریزید، نمک و فلفل بزنید و روی آتش تیز بگذارید تا به جوش بیاید. تخم مرغ و آرد را با اندکی نمک در بادیه بریزید و با چنگال بزنید. چند قاشق از آب قلم را اضافه کنید و بزنید تا مایه شُل شود. پنیر را روی مایه بریزید و هم‌بزنید. این مایه باید از قاشق بریزد؛ اگر سفت بود چند قاشق دیگر از آب قلم اضافه کنید.

آتش زیر دیگ را کم کنید و مایه را به صورت رشتهٔ باریکی در آب قلم بریزید و با دستِ دیگر آب قلم را بگردانید. همین که مایه خودش را گرفت جوز بویا بپاشید و آتش را خاموش کنید. در ظرف بکشید و با جعفری آرایش کنید.

◂ به جای *آب قلم پررنگ* می‌توانید *آب قلم ساده* یا *آب مرغ* به کار برید.
◂ منظور از پنیرِ سفت در اینجا پارمیزان یا رومانو یا پنیر نایاب دیگری از این نوع است.

## جوش‌واره (قفقازیه)

۵ - ۶ بشقاب



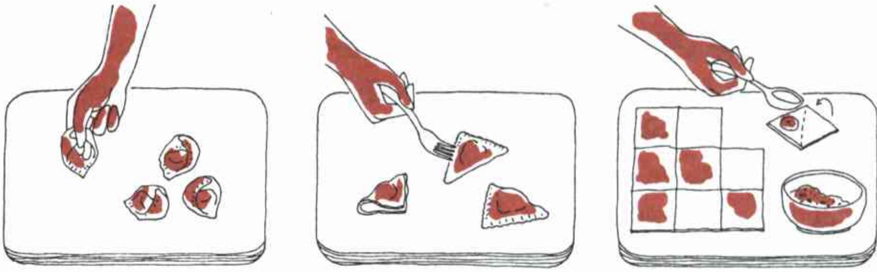
| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ لیتر | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲ پیمانه | **جعفری و گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **نعنای خشک** |
| ۴ پیمانه | **آرد** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ **جوش واره** که *جوش‌بَره* و *دوش‌وَره* و حتی گاهی *گوشواره* هم نامیده می‌شود بستهٔ خمیری است که کمی گوشت کوبیده و پیاز رندیده لای آن پیچیده شده است. این بسته را گاهی در آب نمکِ بسیار رقیق می‌پزند و سپس از آب می‌گیرند و بدون آب در بشقاب می‌کشند و با کمی کرهٔ آب کرده و گشنیز ساطوری می‌خورند؛ گاهی هم به جای آب ساده آب قلم به کار می‌برند و کمی پیاز داغ و سبزی هم به این آب اضافه می‌کنند. در این صورت آب جوش‌واره هم طبعاً خوردنی است و جوش‌واره را به صورت نوعی آش در می‌آورد. دستور زیر برای جوش‌وارهٔ آب‌دار است، جوش‌وارهٔ بدون آب را، چنان که اشاره شد، باید در آب نمک رقیق و جوشان انداخت و پخت ــ همین قدر که بوی خامی خمیرِ آن گرفته شود.

---

**یک پیمانه از آرد را کنار بگذارید و ۳ پیمانهٔ دیگر را با کمی نمک در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید و آرد را خمیر کنید. اندک اندک آب اضافه کنید و خمیر را ورز بدهید. خمیر باید سفت باشد و به دست نچسبد (اگر چسبید کمی آرد اضافه کنید و ورز بدهید). روی خمیر را بپوشانید و بگذارید یک ساعتی بماند. پیاز رندیده را روی گوشت بریزید، نمک و فلفل بپاشید، و گوشت را کمی بمالید.**

**روی تخته آرد بپاشید، خمیر را در دو سه چانه روی تخته بیندازید و به نازکی تیغهٔ کارد پهن کنید. این لواش را با کارد به صورت چارگوش‌هایی به ابعاد حدودِ ۴ سانتی‌متر بِبُرید.**



از مایهٔ گوشت به اندازهٔ یک قاشق مرباخوری وسط هر چارگوش بگذارید و یک گوشهٔ چارگوش را روی گوشهٔ مقابل برگردانید تا به شکل مثلث در آید. چاک دو طرف مثلث را با فشارِ انگشت یا شاخه‌های چنگال به هم بچسبانید. مثلث را دور انگشت اشاره بپیچید و دو نبش قاعدهٔ مثلث را به هم بچسبانید. سپس انگشت را از جوش‌واره درآورید، روی جوش‌واره کمی آرد بپاشید، و آن را در سینی بگذارید تا نم آن کمی چیده شود. همهٔ چارگوش‌ها را به این ترتیب پُر کنید و به صورت جوش‌واره درآورید. (عمل اخیر، یعنی پیچیدن دور انگشت را می‌توان حذف کرد و جوش‌واره را به همان شکل مثلث در آب انداخت.)

اگر در پیچیدن جوش‌واره تجربه نداشته باشید، این کار را می‌توانید با یک تکه کاغذ چند بار تمرین کنید تا برای شما آسان شود.

روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در روغن تفت بدهید تا سرخ شود. آب قلم را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. جعفری و گشنیز و نعنای خشک را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و بگردانید. (در این مرحله اگر بخواهید آب جوش‌واره رنگ داشته باشد، می‌توانید یکی دو قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کنید.) پس از آن که دیگ باز به جوش آمد، جوش‌واره‌ها را چندتا چندتا در آش بریزید و آش را آهسته بگردانید تا جوش‌واره‌ها به هم نچسبند. سپس آتش را پایین بکشید، اگر لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید و ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید تا بوی خامی خمیر گرفته شود.

◄ گوشت جوش‌واره می‌تواند مخلوطی از گوشت گوساله و گوسفند باشد.

## سوپ تخم مرغ (چین)

۴-۵ بشقاب



۳ **تخم مرغ**
۴ پیمانه **آب مرغ** (← ۳۵۱)
۱ پیمانه **نخود سبز،** پوست گرفته
۱-۲ بته **پیازچه با ساقهٔ سبز،** ساطوری

| | |
|---|---|
| ۱ | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱-۲ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **روغن کنجد** |
| | **نمک** |

**آب مرغ را در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. نخود سبز و سیب زمینیِ ترشی را با سرکه و زنجبیل و فلفل وکمی نمک در دیگ بریزید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس تخمِ مرغ را در ظرفی بشکنید و بزنید و به صورت رشتهٔ باریکی در دیگ بریزید. از ۱ تا ۱۰ بشمرید، سپس سوپ را با قاشق چوبی آهسته چند دور بگردانید و بردارید. ظرف سوپ را با روغن کنجد و پیازچه آرایش کنید.**

◄ **به جای روغن کنجد می‌توانید روغن گیاهی و اندکی *ارده* به کاربرید.**

## سوپ لپه (انگلیسی ـ هندی)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۳ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۲ دانه | **میخک** |
| ۲ دانه | **هل** |
| ۵-۶ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۱ قلم | **دارچین** |
| ۱ قلم کوچک | **زنجبیل** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، درسته |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و نیمی از پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و فلفل قرمز و سیر و دارچین و میخک و هل و فلفل سیاه و زنجبیل و زیره را اضافه کنید و ۲–۳ چرخ بدهید. لپه را اضافه کنید و ۲–۳ دقیقه بچرخانید، سپس آب قلم را با ۴–۵ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید.**

**پیاز باقی مانده را در ۲–۳ قاشق روغن سرخ کنید. هنگام کشیدن، ظرف سوپ را با گشنیز و پیازداغ آرایش کنید.**

**◄ به جای آب قلم می‌توانید آب مرغ به کار برید، یا آن که ۳–۴ بال و گردن مرغ با ۳ پیمانه آب به دیگ سوپ اضافه کنید.**

## **مولیگاتونی** (انگلیسی ـ هندی)



۵–۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **عدس قرمز،** ریگ شور |
| ۱ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۲ | **پیاز،** خردکرده |
| ۴–۵ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل،** ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۳–۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ انگلیسی‌های مقیم هندوستان، از آنجا که به خوردن سِوپ پیش از غذاهای اصلی عادت داشتند، در بعضی از اقسام دال تصرف کردند و آن‌ها را به صورت نوعی سوپ درآوردند. معروف‌ترین سوپ انگلیسی ـ هندی، که البته در خود هندوستان رایج نیست، ***مولیگاتونی*** (muligatawny) نام دارد، که در زبان هندی به معنای ***آب فلفل*** است.

عدسی که در این سوپ به‌کار می‌رود عدس پوست گرفتهٔ سرخ رنگی است که به نام ***دال عدس*** در بعضی از فروشگاه‌ها عرضه می‌شود.

عدس را با ۱/۵ لیتر آب در دیگ روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. کف عدس را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و عدس را ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید، سپس سیب زمینی را با آب قلم و اندکی نمک روی عدس بریزید و ۳۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و ادویه را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید و در دیگ بریزید. نمک و آب و فلفل سوپ را اندازه کنید. لیمو را آب بگیرید و در آخرین لحظه آب لیمو را به سوپ اضافه کنید.

◂ می‌توانید به جای عدس لپه و به‌جای *آب قلم*، *آب مرغ* یا *شیرنارگیل* (← صفحهٔ ۳۵۱ یا ۲۱۶) یا آب ساده به کار برید.

◂ فلفل را طبعاً می‌توان کم یا زیاد کرد، ولی مولیگاتونی را قاعدتاً تند درست می‌کنند.

## سوپ مرغ و نارگیل (انگلیسی ـ برمه‌ای)

سوپ برای ۸-۱۰ نفر • غذا برای ۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۳ پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **ماکارونی**، ریز |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۲ دانه | **هل** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۴-۵ | **لیمو** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

برادهٔ نارگیل را با ۴ پیمانه آب روی آتش ملایم به جوش بیاورید. بردارید و یک ساعت کنار بگذارید. سپس در کیسهٔ متقال بریزید و بچلانید. آب نارگیل را نگه دارید.

روغن را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر، زنجبیل، دارچین، هل، زردچوبه، تخم گشنیز، زیره، و فلفل قرمز را در روغن بریزید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، گوجه فرنگی را روی مرغ بریزید و باز ۲-۳ چرخ بدهید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. آنگاه آب نارگیل را اضافه کنید، به جوش بیاورید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. آبِ سوپ را اندازه کنید.

ماکارونی را جداگانه از روی دستور صفحهٔ ۱۱۳۶ آب پز کنید و هنگام کشیدن سوپ، ماکارونیِ آب‌کش شده را در سوپ بریزید. گشنیز را روی سوپ بپاشید، لیموها را دو نیم کنید و در ظرفی کنارِ سوپ بگذارید.

◄ به جای گشنیز می‌توانید جعفری به کار برید.

## سوپ خیار (انگلیسی ـ هندی)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **خیارچنبر**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۳-۴ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| نصف قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

خیار چنبر را نمک بپاشید و نیم ساعت در صافی بگذارید، سپس آب بکشید و لای حولهٔ کاغذی خشک کنید.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. زیره، زردچوبه، فلفل قرمز، خردل، فلفل سبز، سیر، و نارگیل را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. خیار را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. درِ دیگچه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید. خنک یا سرد سر سفره بگذارید.

## سوپ پیاز (۱، گراتینه)• (فرانسه)

۳-۴ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۴ | **پیاز درشت،** حلقه حلقه |
| ۱ لیتر | **آب قلم پررنگ** (← ۳۵۰) |
| ۲ قاشق | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| ۴ برش | **نان سفید** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **سوپ پیاز** ساده‌ترین و شاید معروف‌ترین سوپ فرانسوی است، و امروز دیگر منحصر به آشپزخانه‌های فرانسه نیست. در بسیاری از شهرهای اروپا دکه‌هایی هست که پیش از آفتاب سوپ پیازِ داغ می‌فروشند، و شب زنده داران پیش از خواب روزانه برای خوردن سوپ پیاز به آن دکه‌ها می‌روند.

معمولاً یک بُرِش نان سفید برشته و پوشیده از پنیر سفت ذوب شده هم در ظرف سوپ پیاز می‌گذارند و این شکل سوپ را ***گراتینه*** (gratinée) یا ***ئوگراتَن*** (au gratin) می‌نامند. («گراتَن» همان ورقهٔ نان برشتهٔ روی سوپ و پاره‌ای از غذاهای دیگر است که، مانند تَه دیگِ پلو ایرانی، نغزترین بخش غذاهای «گراتینه» شناخته می‌شود.)

سوپ پیاز گراتینه غذای زمستانی نسبتاً کاملی است، ولی سوپ پیاز ساده بدون نان و پنیر یا بدونِ نان با کمی پنیر سوپ رقیق و سبکی است که می‌تواند پیش درآمد ناهار یا شام مفصلی باشد.

---

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سپس شکر را روی پیاز بریزید و با قاشق چوبی بچرخانید تا ذوب شود و رفته‌رفته به رنگ قهوه‌ایِ تیره درآید. (مواظب باشید شکر نسوزد، وگرنه سوپ تلخ می‌شود؛ همچنین، اگر شکر خام بماند، سوپ شیرین می‌شود.) همین که شکر به‌اندازهٔ کافی رنگ گرفت، آب قلم را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید. آتش را تیز کنید تا دیگ به جوش بیاید، سپس آتش را کم کنید و سوپ را ۱۵ – ۲۰ دقیقه بجوشانید.**

**فر را روی درجهٔ بالا (۲۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد) داغ کنید. برش‌های نان را در سینی نسوز بچینید، پنیر رندیده را روی آن بریزید و سینی را ۱۰–۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا پنیر ذوب شود. سوپ را در چهار کاسه بکشید و در هر کاسه یک بُرِش نان و پنیر بگذارید و برای ۴ خورنده ببرید.**

◄ **در فرانسه رسم بر این است که نان و پنیر را در کاسهٔ پر از سوپ می‌گذارند و سپس کاسه را در فر داغ قرار می‌دهند تا پنیر ذوب شود.**

◄ **به‌جای شکر می‌توانید ۲–۳ قاشق *کارامل* سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳) به‌کار برید، یا به سوپِ کم‌رنگ قانع شوید.**

## سوپ پیاز (۲، وُلوته)•(فرانسه)

۴ کاسه



| | |
|---|---|
| ۲ | **پیاز درشت**، حلقه حلقه |
| ۴ پیمانه | **آب قلم پر رنگ** (← ۳۵۰) |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱–۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۲–۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **وُلوته** (velouté) به زبان فرانسوی یعنی مخملی؛ منظور کیفیت سوپی است که با اضافه شدنِ کمی آرد و زردهٔ تخم مرغ و خامه غلظت و نرمیِ مخمل مانندی پیدا کرده است. ***سوپ پیاز ولوته***، از آنجا که سوپ نسبتاً سنگینی است، عموماً بدون ***گراتن*** (← صفحهٔ ۶۹۴) درست می‌شود.

**کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. آرد را اضافه کنید و تفت بدهید تا رنگ بگیرد. آب قلم را با اندکی نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و بگردانید تا به‌جوش بیاید.**

**آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. خامه را اضافه کنید و سوپ را بگردانید. پیش از آن‌که به‌جوش بیاید آتش را کمتر کنید، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و در یک ملاقه سوپ حل کنید، آهسته در دیگ بریزید و سوپ را بگردانید. جوز را اضافه کنید، نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید و پیش از آن که سوپ به‌جوش بیایَد بردارید. ظرف سوپ را با جعفری آرایش کنید.**

## سوپ جعفری

۵–۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **کاهو**، ساطوری |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**۹ پیمانه آب در دیگ به جوش بیاورید، کمی نمک بزنید، ۲-۳ قاشق از جعفری را کنار بگذارید، باقی را با کاهو و سیب زمینی در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس سوپ را از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید. سوپ را به جوش بیاورید و کره را در آن بیندازید. هنگام کشیدن سوپ، جعفری کنار گذاشته را روی سوپ بپاشید.**

## سوپ درهم



۶-۷ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۲ | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱ | **شلغم**، خرد کرده |
| ۱ | **کدوسبز**، خرد کرده |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| | **فلفل سیاه**، زبر |
| | **نمک و فلفل** |

▼ به این سوپ می‌توانید هر نوع سبزی یا تره‌بار که دم دست داشته باشید اضافه کنید. روشن است که چغندر و اسفناج رنگ سوپ را تغییر می‌دهند.

**یک لیتر آب را روی آتش تیز به جوش بیاورید و تره‌بار را در آن بریزید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید.**

**۲-۳ ملاقه از سوپ را با تره‌بار بردارید و مخلوط کنید یا له کنید و از صافی سیمی بگذرانید، سپس به دیگ برگردانید. نمک و فلفل بزنید و ۱۰-۲۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید. ظرفِ سوپ را با تخم گشنیز ساییده و فلفل سیاه زبر آرایش کنید.**

## سوپ سیب‌زمینی (۱)•(فرانسه)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب‌زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| ۴-۳ | **هویج،** پوست گرفته، فندقی |
| ۱ بته | **تره فرنگی،** خرد کرده |
| ۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۴-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، تره‌فرنگی را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس ۹ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. سیب زمینی و هویج و برگ بو را در آن بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آنگاه آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۶۰-۷۰ دقیقه بپزید. هنگام کشیدن برگ بو را بیرون بیاورید، خامه را اضافه کنید و سوپ را چند لحظه بگردانید. ظرف سوپ را با جعفری آرایش کنید.**

**◄ به جای خامه می‌توان ماست چکیده یا مخلوطی از ماست و خامه به کار برد و چند قاشق برای آرایش سوپ کنار گذاشت.**

## سوپ سیب زمینی (۲)•(ایرلند)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۳-۲ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |
| ۴ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ | **پیاز،** خرد کرده |
| ۸-۷ برگ | **تره،** ساطوری |
| ۳-۲ شاخه | **برگ کرفس** |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک*،** کف‌مال |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۳-۲ گردو | **کره** |

**نمک و فلفل**

★ نعنا، ترخون، و اندکی آویشن یا مرزه.

---

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. سیب زمینی و آب مرغ و شیر و برگ کرفس و برگ بو را با اندکی نمک اضافه کنید و سوپ را به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۶۰-۷۰ دقیقه بپزید.

برگ کرفس و برگ بو را با کفگیر درآورید و دور بیندازید. تکه‌های سیب زمینی را هم درآورید، در بشقاب با چنگال له کنید، به دیگ برگردانید و به جوش بیاورید. فلفل و سبزی خشک بپاشید و نمک سوپ را اندازه کنید. آتش زیر دیگ را خاموش کنید تا سوپ از جوش بیفتد، آنگاه خامه را بریزید، سوپ را یکی دو دوربگردانید و بکشید. ظرف سوپ را با ترهٔ ساطوری آرایش کنید.

◄ ایرلندی‌ها گاهی این سوپ را، گذشته از تره، با میگوی *آب پزِ* (← صفحهٔ ۳۰۳) ساطوری هم آرایش می‌کنند.

## سوپ سیر (اسپانیا، کاستیل)



۵-۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۲-۳ بُرِش | **نان سفید** |
| | **نمک** |

★ نعنا، جعفری، و اندکی آویشن خشک.

---

روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید، آنگاه ۱ لیتر آب با اندکی نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید.

تخم مرغ را با یک ملاقه آب بزنید، آهسته در دیگ بریزید و بگردانید. سبزی را اضافه کنید و پس از ۲-۳ دقیقه بردارید.

نان سفید را خرد کنید و در دیگ بریزید، درِ دیگ را ببندید و پس از ۵-۶ دقیقه بکشید.

◄ رسم مردم کاستیل این است به‌جای آن که به سوپ تخم مرغ بزنند، در بشقاب هر خورنده‌ای یک دانه تخم مرغ می‌شکنند و می‌زنند، سپس سوپ داغ را روی آن می‌ریزند، یک بشقاب

**دیگر را روی بشقاب سوپ برمی‌گردانند و پس از ۱–۲ دقیقه که تخم مرغ بست بر می‌دارند.**

## سوپ قارچ (۱: سبُک)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**پیاز و سیر و برگ بو و فلفل قرمز را با ۶ پیمانه آب در دیگچه بریزید و ۵–۶ دقیقه بجوشانید، سپس آتش را خاموش کنید، درِ دیگچه را ببندید و بگذارید ۱۰–۱۲ دقیقه بماند.**

**کره را در دیگچهٔ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید و قارچ را ۲–۳ دقیقه در آن تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۱–۲ دقیقه بچرخانید، سپس شیر را بریزید و بگردانید تا آرد را حل کند و کمی غلیظ شود.**

**آب دیگچهٔ اول را از صافی بگذرانید، به دیگچهٔ دوم اضافه کنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید، آتش را کمتر کنید و ۳–۴ دقیقه بپزید. ظرف سوپ را با جعفری آرایش کنید.**

## سوپ قارچ (۲: مایه‌دار)

۴ کاسه



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** یا **آب قلم** (← ۳۵۱ یا ۳۴۹) |
| ۲ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. قارچ را ۲-۳ دقیقه در کره تفت بدهید، سپس پیاز و کرفس را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. آب مرغ یا آب قلم را با اندکی نمک بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید.
سوپ را بگذارید کمی خنک شود، سپس در مخلوط کن بگردانید، به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. آنگاه آتش را کم کنید، سُس سفید را آهسته در دیگ بریزید و روی آتش کم بگردانید. نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید و پیش از آن که به جوش بیاید بردارید. ظرف سوپ را با جوز بویا و جعفری آرایش کنید.

## سوپ کرفس

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ بته | **کرفس***، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* برگ‌های نازک کرفس را خرد نکرده کنار بگذارید.

کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. کرفس را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. برگ کرفس را اضافه کنید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.
برگ کرفس را با کفگیر بردارید و دور بیندازید. سوپ را در مخلوط کن بگردانید، با ۲ پیمانه آب جوش به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید، نمک و فلفل بپاشید، سپس آتش را کم کنید تا سوپ از جوش بیفتد، سپس خامه را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه روی آتش کم بگردانید. پیش از آن که سوپ دوباره به جوش بیاید بردارید. ظرف سوپ را با جعفری ساطوری آرایش کنید.

## سوپ گل کلم

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گل کلم**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. آرد و خردل را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. شیر را اضافه کنید و بگردانید تا آرد را حل کند. گل‌کلم را اضافه کنید و ۱۵ دقیقه بپزید.**

**سوپ را در مخلوط‌کن بگردانید، با ۳ پیمانه آب جوش به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید، آب سوپ را اندازه کنید و بردارید. ظرف سوپ را با جعفری ساطوری آرایش کنید.**

## سوپ گوجه فرنگی

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آب گوجه فرنگی** |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره** یا **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. سپس آب قلم و آب گوجه فرنگی را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید.**

آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. نمک و فلفل را اندازه کنید و بردارید. ظرف سوپ را می‌توانید با جعفری آرایش کنید.

◂ به جای آب قلم می‌توانید آب مرغ به کار برید، یا آب گوجه فرنگی را بیشتر کنید، یا به همان اندازه مقدار سوپ را کمتر بگیرید.

◂ گاهی هنگام کشیدن، ۱ پیمانه کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) به این سوپ اضافه می‌کنند.

## سوپ لوبیا سبز

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **لوبیا سبز**، ساطوری |
| ۱ لیتر | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۳ | **تخم مرغ سفت** |
| ۳ قاشق | **آرد برنج** |
| ۲-۳ گردو | **کره**، آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

لوبیا سبز را با ۳ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ روی آتش ملایم بگذارید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سپس آرد برنج را در ۱ پیمانه آب سرد حل کنید و با آب قلم در دیگ بریزید و هم بزنید. دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید، آتش را کمتر کنید و ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید.

هنگام کشیدن، تخم مرغ سفت را خرد کنید و در سوپ بریزید. سوپ را در ظرف بکشید و کرهٔ آب کرده را روی آن بدهید.

## سوپ مارچوبه

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مارچوبه** |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

مارچوبه را تا آنجا که نازک و ترد است ببرید. دُمِ مارچوبه را کنار بگذارید. یک دیگچه آب با

کمی نمک روی اجاق به جوش بیاورید و یک ظرف آب یخ هم دم دست بگذارید. سر مارچوبه را در آب جوش بریزید، پس از یکی دو دقیقه که رنگ آن زنده‌تر شد با کفگیر بیرون بیاورید و در ظرف آب یخ بگذارید.

نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، آرد را در آن بریزید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس ۹ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آنگاه دُم مارچوبه را در آب بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و حدود ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.

اکنون دُم مارچوبه را با کفگیر از دیگ بیرون بیاورید و دور بیندازید. حدود ۱۰-۱۲ دقیقه پیش از کشیدن، سر مارچوبه را در سوپ بریزید و نمک و فلفل بزنید. هنگام کشیدن خامه و نیمهٔ باقی ماندهٔ کره را اضافه کنید و چند لحظه سوپ را بگردانید.

ظرف سوپ را با جعفری ساطوری آرایش کنید.

◄ می‌توان یکی دو قاشق از خامه را هم برای آرایش ظرف سوپ کنار گذاشت، سپس هنگامِ کشیدن روی سوپ داد.

◄ به جای خامه می‌توان ماست چکیده، یا ماست و خامه، یا ۲ زردهٔ تخم مرغِ زده به کار برد.

## سوپ نخود سبز

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲-۳ شاخه | **نعنا** |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

نخود را با پیاز و سرکه و برگ نعنا و میخک و شکر در ۶ پیمانه آب کمترک روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید دیگ با درِ باز ۱۰-۱۲ دقیقه ریز جوش بزند. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. سپس سوپ را ۲-۳ دقیقه در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بگردانید و از صافی بگذرانید.

دیگ را آب بکشید، سوپ را به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید و پس از ۳-۴ دقیقه بردارید.

ظرف سوپ را با اندکی گرد جوز بویا آرایش کنید.

## **مینِسترونه (۱)•(ایتالیا)**

۷-۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **پاستای ریز** |
| ۱ لیتر | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز،** خرد کرده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **هویج،** پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ ساقه | **کرفس،** خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز،** پوست گرفته |
| ۲ پیمانه | **کلم،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **جعفری** |
| ۱ پیمانه | **پنیر،** رندیده |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **مینِسترونه** (minestrone) سوپ رایج ایتالیاست، و دست کم هفته‌ای یک بار در هرخانهٔ ایتالیایی پخته می‌شود، چون که اجزای این سوپ غالباً باقی ماندهٔ تره‌باری است که در طول هفته مصرف می‌شود. به همین دلیل ترکیب مینسترونه می‌تواند بسیار متنوع باشد؛ گذشته از این که هر شهری در ایتالیا مینِسترونهٔ خاص خود را دارد.

دستور زیر برای نمونه است؛ می‌توانید به میل خود در آن دست ببرید. از جمله چیزهایی که می‌توان اضافه کرد مقداری بُنشَن است، مانند نخود، لوبیا قرمز، و لوبیا چشم بلبلی؛ همچنین گل‌کلم، لوبیا سبز، کدو سبز و بادنجان؛ در ایتالیا بنشن مینسترونه معمولاً لوبیا سفید است. به جای آب قلم یا آب مرغ هم می‌توان یک تکه گوشت با استخوان یا یک مرغ را در آب پخت و سپس تره‌بار را اضافه کرد. در این صورت بهتر است پس از پختن گوشت یا مرغ آن را برداریم و کنار بگذاریم و پس از پختن تره‌بار به دیگ برگردانیم، تا بیش از اندازه پخته نشود.

**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آب قلم را با نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. به جز جعفری و نخود سبز، همهٔ تره‌بار را در دیگ بریزید و صبر کنید تا دیگ دوباره به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید. درِ دیگ را ببندید و بگذارید حدود ۳۰ دقیقه ریزجوش بزنند. آنگاه نخود سبز و ماکارونی را اضافه کنید و سوپ را ۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. (ماکارونی نباید زیاد نرم شود.) مینسترونه را در**

ظرف سفره بکشید و آن را با پنیر رنده‌شده و جعفری آرایش کنید. داغ سر سفره بگذارید.
◄ غالباً مقداری پِستو (← صفحهٔ ۷۴۷) هم با مینِسترونه صرف می‌شود.

## مینِسترونه (۲)٠(ایتالیا)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **پاستای ریز** |
| ۶ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **ریحان خشک** |
| ۲-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سوپ رایج شهر رم است، و به این دلیل آن را *مینِسترا آلاّ رُمانا* (minestera alla romana) می‌نامند، که می‌توان آن را *آش رومی* ترجمه کرد. ولی البته این آش هم ثابت نیست و از این خانه به آن خانه یا از این هفته به آن هفته ممکن است تفاوت کند.

**اگر پاستای ریز در دسترس نباشد، اسپاگتی قلمی را با دست خرد کنید؛ هر شاخه به اندازهٔ یک بند انگشت.**

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. آب قلم را در دیگ بریزید و آتش را تیز کنید تا به جوش بیاید. رب گوجه فرنگی را در ۱ ملاقه آب قلم حل کنید و با فلفل قرمز و ریحان خشک اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید.**

**پس از به جوش آمدن دیگ آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید؛ سپس اسپاگتی را بریزید و صبر کنید تا نرم شود ـــ حدود ۱۰ دقیقهٔ دیگر.**

## مینِسترونه (۳)٠(ایتالیا)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |

| | |
|---|---|
| ۲ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **کدو سبز**، با پوست، فندقی |
| ۲ ساقه | **کرفس**، با برگ نازک، خرد کرده |
| ۲ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ قاشق م | **ریحان خشک** |
| ۳-۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ ویژگی این سوپ در این است که سرد مصرف می‌شود، از این رو آن را پس از پختن می‌گذارند خنک شود و سپس در یخچال نگه می‌دارند تا روز بعد سرد سر سفره بگذارند. به این دلیل آن را مینِسترونهٔ سرد می‌نامند، و حال آن که در اصل در داغی دست کمی از سایر اشکال مینِسترونه ندارد، و اگر شما احیاناً بخواهید داغِ آن را بخورید مسلماً هیچ کس مانع نخواهد شد.

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. کرفس و کدوسبز را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. سپس آب قلم را با سیب زمینی و نخود سبز و هویج و ریحان خشک و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید. آنگاه آتش را کم کنید و تره بار را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.**

**بردارید، بگذارید خنک شود، سپس در ظرف دردار بریزید و در یخچال بگذارید.**

**◄ اگر بخواهید نخودسبز و کدو سبز زیاد له نشود، ۱۰-۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت در دیگ بریزید.**

## سوپ هویج



۵-۶ بشقاب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **هویج**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۴-۳ شاخه | **نعنا** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۳-۲ قاشق | **کره** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

کره را در دیگ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و هویج را بریزید و ۴–۵ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۱–۲ دقیقه بچرخانید.
نعنا را با شاخه در دیگ بیندازید، ۵–۶ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، جوز و نمک و فلفل بزنید و ۲۵–۳۰ دقیقه بگذارید هویج بپزد.
شاخه‌های نعنا را با کفگیر بگیرید و دور بیندازید، سوپ را بکشید و ظرف سوپ را با جعفریِ ساطوری آرایش کنید.

## سوپ ماهی (۱)•(ترکیه)

۷–۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۱۰۰ گرم | **فیلهٔ ماهی** |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید و نخودی خرد کنید. لیمو را آب بگیرید.
۴–۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن ۲–۳ دقیقه تفت بدهید. فیلهٔ ماهی را اضافه کنید و ۳–۴ دقیقهٔ دیگر بچرخانید، سپس آب ماهی را کم‌کم بریزید و تندتند هم بزنید تا به جوش بیاید و غلیظ شود. ۱۰–۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید.
زردهٔ تخم مرغ را با آب لیمو و کمی آب در بادیه بریزید و با چنگال بزنید، سپس آهسته در دیگ سوپ بریزید و تندتند هم بزنید. آب و نمک سوپ را اندازه کنید و همین‌که به جوش آمد بردارید.

◂ به جای آب ماهی، می‌توان آب ساده به کار برد.
◂ این سوپ را می‌توانید با یک ظرف کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سرسفره بگذارید.

## سوپ ماهی (۲)•(ترکیه)

۷–۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۴–۵ | **گوجه فرنگی** |

۳-۴ گردو **کره**
نیم پیمانه **آرد**
۳-۴ **لیمو**، دو نیم شده
**نمک**

**گوجه فرنگی را پوست بکنید و خرد کنید. کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. کمی نمک بپاشید.**

**آب ماهی را کم کم اضافه کنید و تند تند هم بزنید تا آرد گلوله نشود. همین که جوش آمد آتش را کم کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد. آب و نمک سوپ را اندازه کنید و بردارید. با لیمو سر سفره بگذارید.**

## سوپ ماهی (۳)•(ترکیه)



۷-۸ بشقاب

۶ پیمانه **آب ماهی** (← ۳۴۹)
۴ **زردهٔ تخم مرغ**
۱ **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده
۱ **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده
۱ **پیاز**، خرد کرده
۱ ساقه **کرفس**، خرد کرده
نیم پیمانه **جعفری**، ساطوری
یک چهارم پیمانه **آرد**
۲ قاشق **برنج**، خیسانده
۱ **لیمو**
**نمک**

▼ این سوپ را در ترکیه ***سبزه‌لی بالیک چورباسی*** (شوربای ماهی و سبزی) می‌نامند. با اضافه کردن مقداری فیلهٔ ماهی از روی دستور ***سوپ ماهی*** (۱) (← صفحهٔ ۷۰۷) می‌توانید آن را به صورتِ غذای کاملی در آورید.

**لیمو را آب بگیرید. آب ماهی را با کمی نمک در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. به جز جعفری، تره بار را با برنج در آب ماهی بریزید و بگذارید نیم ساعت بپزد.**

زردهٔ تخم مرغ را با آب لیمو در بادیه بریزید و با چنگال بزنید. آرد را در ۱ پیمانه آب حل کنید و در بادیه بریزید و هم بزنید. بادیه را کم‌کم در دیگ خالی کنید و سوپ را با قاشق چوبی بگردانید. سپس جعفری را اضافه کنید، نمک و آب سوپ را اندازه کنید و پس از آن که باز به جوش آمد بردارید.

◂ این سوپ را می‌توانید با نان سیاه یا با یک ظرف کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره بگذارید.

## سوپ ماهی (۴)•(شیلی)

۷-۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ هامور** |
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **لیمو** |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

* نعنا، جعفری و اندکی آویشن شیرازی.

▾ این سوپ را در سواحل غربی امریکای جنوبی با ماهی خوش گوشتی به نام **کُنگرو** (congrew) درست می‌کنند. ***هامور*** خلیج فارس برای آن جانشین بسیار لایقی است.

---

ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید و خرد کنید. لیمو را آب بگیرید. روغن را درکف دیگ جاداری بریزید. تکه‌های ماهی را در یک لایه کف دیگ بچینید. آب لیمو را روی ماهی بدهید. پیاز و سیر و سیب زمینی و هویج را در چند لایه روی ماهی بچینید. روی هر لایه اندکی نمک و فلفل و سبزی خشک بپاشید.

سرکه را با ۶ پیمانه آب مخلوط کنید و در دیگ بریزید. دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و سوپ را حدود ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.

◂◂ با حذف آب، این سوپ به نوعی تاس‌کباب ماهی مبدل می‌شود، که می‌توانید آن را با

**بُرِش‌های نان کره مالیدهٔ سیاه سر سفره بگذارید. به جای نان چلو سفید هم می‌توان سر سفره گذاشت.**

## سوپ ماهی (۵)•(چین)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی شیر** |
| ۳ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۲ بته | **پیازچه،** ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل،** ساییده |
| ۱ | **سیب زمینی ترشی،** پوست گرفته، نخودی |
| ۴-۵ | **قارچ،** خرد کرده |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

▼ این سوپ را آشپزهای چینی در رستوران‌های اروپا و امریکا اختراع کرده‌اند و گویا در خودِ خاک چین معمول نیست. با این حال کیفیت آن کاملاً چینی است، و درست کردن آن هم با داشتن یک «یک دو سه» آسان است. ماهی شیر جنوب برای این سوپ کاملاً مناسب است.

**ماهی را در چند ورقه ببرید و نیم ساعت در آب یخ بخوابانید؛ سپس خرد کنید و در «یک دو سه» بیندازید و ۲-۳ قاشق آب بریزید و بگردانید تا خمیر شود. از این خمیر یک سر قاشق در ظرفِ آب بیندازید، اگر رویِ آب شناور شد آماده است، وگرنه چند ثانیهٔ دیگر بگردانید.**

**پیاز را با زنجبیل و اندکی نمک با خمیر ماهی مخلوط کنید. آشپزهای چینی این خمیر را بدون آرد به صورت سرگنجشکی در می‌آورند، ولی اگر این کار برای شما مشکل بود، یک قاشق آرد به خمیر بزنید. سرگنجشکی‌ها را در یک سینی بچینید و نیم ساعت در یخچال بگذارید.**

**۶ پیمانه آب در دیگ به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید تا از جوش بیفتد. سرگنجشکی‌ها را در آب بیندازید و بگذارید ۶-۷ دقیقه بمانند تا رنگ‌شان سفید شود. سپس با کفگیر بردارید و در قدح سوپ بگذارید.**

**دیگ را خالی کنید، آب مرغ را در آن بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پیازچه و سیب زمینی ترشی و قارچ را با کمی نمک (یا سس سویا) اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. سپس کره را اضافه کنید. همین که کره آب شد دیگ را در قدح سوپ خالی کنید و سوپ داغ را سر سفره ببرید.**

## سوپ ماهی و میگو (۱)•(اسپانیا)

۶–۸ بشقاب



۲۵۰ گرم **فیلهٔ ماهی**
۲۵۰ گرم **میگوی آب‌پز** (← ۳۰۳)
۶ پیمانه **آب ماهی** (← ۳۴۹)
۱۰۰ گرم **نان سفید خشک**
۱ **پیاز**، ساطوری
۲–۳ پر **سیر**
۲–۳ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۱ بته **تره فرنگی**، خرد کرده
۱–۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۴–۵ قاشق **روغن زیتون**
**نمک**

▼ این سوپ ماهی را در کشور اسپانیا معمولاً یک روز پیش‌تر درست می‌کنند و در یخچال نگه می‌دارند و روز بعد آن را روی آتش ملایم گرم می‌کنند. به این ترتیب سوپ هم مانند همهٔ خورش‌های مانده خوش مزه‌تر می‌شود. برای این سوپ، نگارنده ماهی‌های **سنگسر**، **سرخو**، یا **هامور** را توصیه می‌کند.

**سیر را پوست بگیرید و با نان و کمی نمک بکوبید. فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید و در آب‌کش بگذارید؛ پس از نیم ساعت آب بکشید و خرد کنید.**
**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و نان کوبیده را اضافه کنید و ۲–۳ دقیقه بچرخانید. تره فرنگی و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۴–۵ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. سپس آب ماهی را در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و سوپ را ۵۰–۶۰ دقیقه بپزید. ماهی و میگو را اضافه کنید و ۱۰–۱۲ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید. فلفل بپاشید و آب و نمک سوپ را اندازه کنید و بردارید.**

## سوپ ماهی و میگو (۲)•(یونان)

۶–۸ بشقاب



۲۵۰ گرم **فیلهٔ هامور**، خردکرده
۲۵۰ گرم **میگو**، پوست گرفته

| | |
|---|---|
| ۱ لیتر | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۳-۲ شاخه | **برگ نازک کرفس**، ساطوری |
| ۳-۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۸ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۶-۵ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

**زردهٔ تخم مرغ و آب لیمو را با اندکی نمک در دیگ با چنگال بزنید. آب ماهی را کم کم اضافه کنید و بزنید، روی آتش ملایم بگردانید تا غلیظ شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**روغن را در دیگ بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. برگ کرفس را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماهی و میگو را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید و یک چرخ بدهید، سپس درِ دیگ را ببندید و بگذارید ماهی و میگو ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزد.**

**مخلوط آب ماهی و زردهٔ تخم مرغ را روی ماهی و میگو بریزید و روی آتش ملایم بگردانید. یک لحظه پیش از آن که به جوش بیاید جعفری را اضافه کنید و بردارید.**

- **به جای آب ماهی می‌توانید آب ساده به کار برید.**
- **مقدار روغن و آب لیمو را بر حسب ذوق خود می‌توانید کمتر یا بیشتر کنید.**
- **اگر بخواهید سوپ سبک‌تر باشد، فقط ۳-۴ دانه زردهٔ تخم مرغ به کار برید.**

## سوپ میگو (پرو)

۶-۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **میگو** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۲ | **سیب زمینی**، پوست گرفته*، چارقاچ |
| نیم کیلو | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، خرد کرده |
| ۲ | **فلفل سبز** یا **قرمز**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ** |

۳ قاشق **برنج**
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
یک سوم پیمانه **خامه**
یک سوم پیمانه **ماست**
یک چهارم پیمانه **روغن**
**نمک و فلفل**

★ پوست سیب زمینی را بشویید و کنار بگذارید.

---

**میگو را پوست بگیرید و تمیز کنید (← صفحهٔ ۳۰۶)؛ پوست را کنار بگذارید.**
**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را ۲-۳ دقیقه در روغن تفت بدهید. فلفل سبز و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. آنگاه ۶ پیمانه بیشترک آب در دیگ بریزید. نمک و فلفل بزنید.**
**پوست سیب زمینی و پوست میگو و گوجه فرنگی خرد کرده را اضافه کنید و دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید. درِ دیگ را ببندید، و بگذارید حدود ۴۰-۴۵ دقیقه بپزد. سپس آب دیگ را از صافی بگذرانید و از پوست سیب زمینی و میگو و گوجه فرنگی هر چه می‌توانید شیره بکشید.**
**دیگ را آب بکشید، باز روی اجاق بگذارید و آب صاف شده را در آن به جوش بیاورید. سیب زمینی چارقاچ و نخود سبز و برنج را با کمی نمک و فلفل در آن بریزید و نیم ساعت بپزید. میگو را اضافه کنید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.**
**تخم مرغ را در سوپ بشکنید و روی آتش تیز بگردانید تا به صورت رشته رشته ببندد. خامه و ماست را مخلوط کنید و با گشنیز در سوپ بریزید و بگردانید. پیش از آن که باز به جوش بیاید بردارید.**

## سوپ میگو و ذرت (کوبا)

۴-۵ نفر



۲۵۰ گرم **میگو**، پاک کرده، خرد کرده
۳ پیمانه **آب ماهی** (← ۳۴۹)
۱ **پیاز**، ساطوری
۴-۵ پر **سیر**، کوبیده
۲ پیمانه **شیر**
۲ **زردهٔ تخم مرغ**
۲ **ذرت**، دو نیم کرده

| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، فندقی |
| ۱ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۸-۱۰ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۴ دانه | **میخک** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**کره را در دیگ جادار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. سیر را اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. آب ماهی، گوجه فرنگی، فلفل سیاه، میخک و برگ بو را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۵ دقیقه بپزید. سپس سیب زمینی و فلفل سبز را اضافه کنید و نیم ساعت دیگر بپزید.**

**اکنون میگو، ذرت و نارگیل را با شیر و ۲ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید، به جوش بیاورید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه بردارید.**

**زردهٔ تخم مرغ را با ۱ پیمانه از سوپ بزنید، در دیگ بریزید و هم بزنید. در ظرف سوپ بریزید و سرسفره ببرید.**

**◄ چنان که ملاحظه می‌کنید، مردم کوبا ذرت را با چوب آن در سوپ می‌اندازند، گیرم هر چوب را ۲-۳ تکه می‌کنند. شما اجباری ندارید این کار را بکنید؛ می‌توانید ذرت را دان کنید و در سوپ بریزید، یا آن که ۱ پیمانه ذرت خشک را جداگانه در آب بجوشانید تا نرم شود و سپس به سوپ اضافه کنید.**

## سوپ گل کلم و پنیر



| | |
|---|---|
| ۱ | **گل کلم**، گُل گُل |
| ۳ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱۲۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **گشنیز** یا **جعفری**، ساطوری |
| | **نمک** |

**۸-۹ پیمانه آب را با ۱ قاشق مرباخوری نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، گل کلم را در آب بریزید و ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید، سپس در آبکش خالی کنید. آب را نگه دارید.**
**گل کلم را بکوبید و از صافی بگذرانید (یا در مخلوط کن بگردانید). ۴ پیمانه از آب گل کلم را با آب مرغ و گل کلم کوبیده در دیگ بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. پنیر را اضافه کنید و با قاشق چوبی بگردانید تا حل شود. خامه را اضافه کنید و روی آتش ملایم بگردانید. نمکِ سوپ را اندازه کنید. پیش از آن که به جوش بیاید بردارید. ظرف سوپ را با گشنیز یا جعفریِ ساطوری آرایش کنید.**

## سوپ مرغ با لیمو (مصر)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **استخوان مرغ با دل و جگر** |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۲-۳ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۳-۴ ساقه | **کرفس با برگ نازک،** خرد کرده |
| ۱-۲ | **لیمو** |
| ۱ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| | **نمک و فلفل** |

**استخوان و دل و جگر مرغ را با پیاز و سیر و کرفس در دیگ جاداری بگذارید و ۲ لیتر آب روی آن بریزید. دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید و کف آن را بگیرید. لیمو را آب بگیرید و آب و یک تکه از پوست را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید.**
**آب مرغ را از صافی بگذرانید، به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. برنج را اضافه کنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید ــ همین قدر که برنج پخته شود.**

## سوپ سیب زمینی و پنیر (هلند)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| ۲۰۰ گرم | **پنیر،** رندیده |
| ۲ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۲ قاشق | **آرد** |

۱-۲ قاشق **شوید**، ساطوری
۲ پر **برگ بو**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

سیب زمینی را با کمی آب (همین قدر که روی آن را بگیرد) و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. بردارید و با آب نگه دارید.

نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را با برگ بو در آن تفت بدهید تا طلایی شود. شوید را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید، سپس سیب زمینی را با آب روی پیاز بریزید و هم بزنید.

باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. شیر را داغ کنید، روی آرد بریزید، هم بزنید تا مایه غلیظ شود، به سیب زمینی اضافه کنید و هم بزنید.

پنیر را کم کم اضافه کنید و آهسته هم بزنید. اندکی فلفل بزنید، نمک سوپ را اندازه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید. داغ در ظرف سوپ بکشید و سر سفره بگذارید.

◄ به این سوپ می‌توانید اندکی سس ووستر شیر (← صفحهٔ ۵۶۸) یا گردِ کاری اضافه کنید.

## سوپ باقلا (مصر)



۲ پیمانه **باقلای زرد**، خیسانده
۳-۴ قاشق **جعفری یا گشنیز**، ساطوری
۲-۳ قاشق **آب لیموی تازه**
**روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

باقلا را در دیگ بریزید، ۱ لیتر آب اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف باقلا را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید، سپس باقلا را با آب از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید و به دیگ برگردانید.

۲-۳ قاشق روغن با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، به جوش بیاورید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. آب لیمو را اضافه کنید. و اگر لازم باشد کمی با آب به جوش بیاورید. هنگام کشیدن، جعفری یا گشنیز را روی سوپ بریزید.

◄ می‌توان ۱ پیاز خرد کرده را در روغن تفت داد و به این سوپ اضافه کرد.

◄ مردم مصر در این سوپ نان ترید می‌کنند.

## سوپ سیر (اسپانیا)



۱-۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۳-۵ پر | **سیر**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ برش | **نان سفید**، خرد کرده |
| ۱ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس ۲ پیمانه آبِ جوش اضافه کنید و هم بزنید. ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، نان سفید را اضافه کنید و هم بزنید، سپس تخم مرغ را در سوپ بشکنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا تخم مرغ ببندد. داغ در ظرف سوپ بکشید و سر سفره بگذارید.

◄◄ سوپ سیر و گوجه فرنگی: نان سفید و تخم مرغ را حذف کنید، هنگام ریختن آب، ۱-۲ گوجه فرنگی پوست کنده و خرد کرده اضافه کنید.

## سوپ هویج و ماست



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **ماست** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۳-۴ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| اندکی | **زیره**، ساییده |

اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
اندکی **دارچین**، ساییده
**نمک** و **فلفل**

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. همهٔ ادویه را اضافه کنید و یک چرخ دیگر بدهید. هویج و آب لیمو را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، سپس درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.
هویج را با آب و اندکی نمک و فلفل در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید، یا بکوبید و از صافی سیمی بگذرانید. سپس مایهٔ هویج را به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید. ماست را با شکر وکمی آب بزنید و روی مایه بریزید. کم‌کم آب جوش اضافه کنید تا سوپ به اندازه‌ای که می‌خواهید رقیق شود. روی آتش کم هم بزنید تا داغ شود، ولی نجوشد. نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید، بردارید، در ظرف سوپ بکشید، با گشنیز آرایش کنید و داغ سر سفره ببرید.

## سوپ اسفناج و ماست (مصر)



نیم کیلو **اسفناج**، ساقه گرفته، رشته رشته
۱ **پیاز**، ساطوری
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ بته **تره فرنگی**، ساطوری
۱ پیمانه **برنج**، خیسانده
۲ پیمانه **ماست**
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

۲-۳ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. اسفناج را اضافه کنید و بچرخانید تا نرم شود. تره فرنگی را با برنج و ۱ لیتر آب و زردچوبه و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید، تا برنج نرم شود ولی له نشود.
ماست را بزنید، سیر را به آن اضافه کنید، در دیگ بریزید و بگردانید. پیش از آن که دیگ باز به جوش بیاید بردارید.

## سوپ اسفناج

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۳-۴ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ قاشق | **ماست** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **نمک** |

**۶-۷ پیمانه آب با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، اسفناج، سیب زمینی و پیازچه را در آن بریزید و روی آتش کم ۱ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید.**
**۱ ملاقه از مایهٔ داغ را با خامه و ماست و آب لیمو مخلوط کنید و به دیگ برگردانید. ۱ ساعتِ دیگر روی آتش کم بپزید. داغ یا خنک در ظرف سوپ بکشید و سر سفره بگذارید.**

## سوپ سیرابی (یونان)

۶-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیرابی گوساله** |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **گردن گوسفند** |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ ساقه | **کرفس با برگ**، خرد کرده |
| ۴-۵ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این سوپ شکل دیگری است از همان ***اِشکِمبه چورباسی*** ترکیه (← صفحهٔ ۶۵۶)، که در یونان ***اِسکمبی اَوگولِمونو*** نامیده می‌شود. تکلیف «اِسْکِمْبی» روشن است؛ «اَوْگولِمونو» (avgolemono) هم یعنی سس تخم مرغ و آب لیمو (اَوْگو = تخم مرغ، لِمونو = لیمو). این سس خاص آشپزی یونان است و در بسیاری از غذاهای آن سرزمین به کار می‌رود؛ از آنجا به برخی از سوپ‌های ترکیه هم وارد شده است.

لیمو را آب بگیرید. گردن را بشویید و با نیمی از پیاز و سیر و کرفس و یک پر برگ بو در دیگِ جاداری بگذارید، ۲ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، نمک و فلفل بزنید، درِ دیگ را ببندید، و حدود ۱ ساعت بپزید.

سیرابی را خوب بشویید و با باقی پیاز و سیر و کرفس و برگ بو در دیگ کوچکی بگذارید و آب بریزید، آن قدر که ۲-۳ بند انگشت روی سیرابی را بپوشاند. دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید دیگ با درِ باز ۱ ساعت ریزجوش بزند. سپس دیگ را در آب‌کش خالی کنید، سیرابی را آب بکشید و در دیگ گوشت بیندازید.

پس از آن که گوشت و سیرابی پخته شد، آن‌ها را با کفگیر از آب بیرون بیاورید و بگذارید خنک شوند. آب گوشت را از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید. استخوان گوشت را بکشید و دور بریزید. گوشت و سیرابی را روی تختهٔ کار ساطوری کنید و در دیگ بریزید.

اکنون تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با چنگال بزنید. آب لیمو را با اندکی نمک اضافه کنید و باز بزنید. یک پیمانه از آب گوشت بردارید و با تخم مرغ مخلوط کنید.

آتش زیر دیگ را خاموش کنید، پس از آن که آبِ گوشت از جوش افتاد، بادیه را کم‌کم در دیگ خالی کنید و سوپ را بگردانید. سوپ را هر چه زودتر بکشید و سر سفره ببرید.

## راسولنیک (روسیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **قلوهٔ گوسفند،** پاک کرده، فندقی |
| ۶ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| نیم پیمانه | **شوراب خیارشور** |
| ۲ قاشق | **جو،** پوست گرفته |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۳ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| نیم پیمانه | **شوید،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **خامه و ماست** |
| | **نمک** |

جو را در ۱ پیمانه آب در دیگچه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود، سپس آب آن را خالی کنید.

**سیب زمینی را ۲۰ دقیقه در آب قلم بپزید، سپس جو را اضافه کنید و دیگ را روی آتش کم بگذارید تا مایهٔ سوپ داغ بماند.**

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. قلوه را اضافه کنید و ۲ دقیقه بچرخانید. آرد را با شوید روی قلوه بپاشید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس شوراب را اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. دیگچه را در دیگ خالی کنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید. نمک سوپ را اندازه کنید، در ظرف داغ کرده بکشید، روی سوپ جعفری بپاشید و با یک ظرف خامه و ماست سر سفره بگذارید.**

**◂◂ راسولنیک مرغ: به جای آب قلم و قلوهٔ گوسفند آب مرغ و دل و جگر مرغ به کار برید.**

## اوخا (روسیه)



۴- ۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماهیِ سفید گوشت**، خرد کرده، با پوست و استخوان |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲-۳ قاشق | **ساقهٔ پیازچه**، ساطوری |
| ۱ دسته | **چار سبزی*** |
| ۵-۶ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک** |

* کرفس، هویج، برگ بو، جعفری.

▾ اوخا (ukha) شکل روسی *بویی‌یابس* (← صفحهٔ ۹۷۰) فرانسوی است. روس‌ها مانند فرانسوی‌ها این سوپ را با چند جور ماهی درست می‌کنند و غالباً کله و دُم ماهی را هم در دیگ می‌اندازند. زوائد ماهی ازون برون برای این سوپ مناسب است. البته ماهی باید کاملاً تازه باشد. دقت کنید مقدار جوز بویا زیاد نشود.

---

**ماهی و پیاز و چار سبزی را با ۸ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کفِ ماهی را بگیرید، فلفل و جوز را با اندکی نمک اضافه کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و ۱ ساعت روی آتش کم بپزید.**

**کره را در تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و پیازچه را در آن تفت بدهید. هنگام کشیدن، پیازچه و کره را روی سوپ بدهید.**

**◂ می‌توانید ۲-۳ پر سیر کوبیده همراه پیاز در دیگ بیندازید.**

## سولیانکا (روسیه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **فیلهٔ ازون برون**، خرد کرده |
| ۱۵۰ گرم | **میگو**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۶ پیمانه | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۱ بُرش کوچک | **ماهی دودی** |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **خیارشور**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **فلفل سیاه**، زبر |
| | **نمک** |

**ماهی و میگو را در ۱ پیمانه آب و اندکی نمک ۱۰ دقیقه روی آتش ملایم آب پز کنید. سپس بردارید و ماهی و میگو را از آب درآورید. ماهی دودی را در همان آب بگذارید و ۱-۲ دقیقه بپزید. بردارید، آب را خالی و ماهی را خرد کنید.**

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. آب ماهی را اضافه کنید، هم بزنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، خامه را اضافه کنید و هم بزنید. ماهی ازون برون را با ماهی دودی و خیارشور و میگو اضافه کنید، به جوش بیاورید، ولی نجوشانید. بردارید، در ظرف داغ کرده بکشید و جعفری را با اندکی فلفل سیاه روی سوپ بپاشید.**

## سوپ سیب زمینی با ماست (یونان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ | **سیب زمینی درشت**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۶ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **نعنای تازه**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی و هویج را اضافه کنید و چند بار بچرخانید. گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند چرخ دیگر بدهید. ماست را در آب مرغ حل کنید و روی تره بار بریزید. مرتب در یک جهت هم بزنید تا به جوش بیاید، آتش را کم کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در ظرف سوپ بکشید و با نعنای ساطوری آرایش کنید.**

**◄ هنگام کشیدن می‌توانید ۱-۲ قاشق آب لیموی تازه به این سوپ اضافه کنید.**

## سوپ زمستانی (سرخ پوستان شمالی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۴ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| نیم پیمانه | **تره فرنگی**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ سرخ پوستان امریکا یک قوم نیستند، بلکه قبایل گوناگونی بودند که از شمال تا جنوبِ امریکای شمالی و از امریکای مرکزی تا امریکای جنوبی پراکنده بودند و هنگام وارد شدن سفید پوستان از اروپا در مراحل بسیار متفاوت تمدن یا بدویت زندگی می‌کردند. بنابرین، از خورد و خوراکِ این اقوام نمی‌توان به عنوان یک شیوهٔ معین آشپزی سخن گفت. چیزی که شیوه‌های گوناگونِ آشپزی سرخ پوستان را به هم نزدیک می‌کند موادی است که در قارهٔ آن‌ها به دست می‌آمده، یعنی گوشت شکار، ماهی، ذرت، سیب زمینی، کدو حلوایی، فلفلِ قرمز، و گوجه فرنگی.

اما از زمان کشف قارهٔ امریکا تا امروز بیش از ۴۰۰ سال می‌گذرد. در این مدت سرخ پوستان مرارت‌های زیادی کشیده‌اند، ولی هنوز کمابیش جدا از باقی مردم امریکا زندگی می‌کنند و خورد و خوراک‌شان هم با آن‌ها فرق می‌کند.

نمونه‌هایی که از آشپزی سرخ پوستان در این کتاب مستطاب آمده مربوط به سرخ پوستان امروز است، که البته از تأثیر مواد و شیوه‌های آشپزی سفید پوستان برکنار نمانده است. سوپ *تره‌بار* زمستانی یکی از آن‌هاست.

---

**کره‌را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، به جز آب مرغ و خامه و شوید، همهٔ اجزای سوپ را با اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و ۵-۶ دقیقه درکره تفت بدهید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۵-۱۰ دقیقه بپزید.**

**آب مرغ‌را از صافی بگذرانید. برگ بو را بردارید و تره‌بار را بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید. آبِ مرغ را با تره‌بار کوبیده به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید. همین که باز به‌جوش آمد بردارید و بکشید. روی سوپ را با شوید آرایش کنید.**

## سوپ ماهی (سرخ پوستان شمالی)



۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **میگوی ریز،** پاک کرده |
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی،** خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۳-۴ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |
| ۲-۳ قاشق | **شوید،** ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**آب مرغ را با ۲ پیمانه آب در دیگ بریزید، سیب زمینی را اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۵ دقیقه بپزید.**

**کره‌را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و آرد را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با میگو و ماهی و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید. هم بزنید و به جوش بیاورید و ۱۰ دقیقه**

بپزید. شیر و خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا سوپ باز داغ شود، ولی نجوشد. بردارید و در ظرف بکشید. روی سوپ را با شوید آرایش کنید.

## سوپ قارچ (سرخ پوستان شمالی)

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۴ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست** |
| ۳-۴ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **مرزنجوش خشک**، کف‌مال |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آتش را کمی تیز کنید، قارچ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. آتش را کم کنید، آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آب قلم را با مرزنجوش و اندکی نمک و فلفل کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید. خامه و ماست را اضافه کنید و هم بزنید، سپس در ظرف بکشید و داغ سر سفره ببرید.

◄ خود سرخ پوست‌ها روی این سوپ را با فلفل قرمز نیم‌کوب آرایش می‌کنند.

## سوپ کدو حلوایی (سرخ پوستان جنوبی)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **کدو حلوایی**، پخته |
| ۳ پیمانه | **دانهٔ ذرت تازه** |
| ۳ پیمانه | **آب مرغ** |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱-۲ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |

نیم پیمانه **خامه**

**نمک و فلفل**

---

**ذرت را با ۳ پیمانه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود. سپس بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید.**

**مایهٔ ذرت را با آب مرغ و سیر و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و به‌جوش بیاورید. کدو حلوایی را اضافه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود. گاهی هم بزنید.**

**خامه را بزنید تا پُف کند. آب لیمو و پوست لیمو و زنجبیل و شکر را در تابهٔ کوچکی بریزید و روی آتش ملایم بگذارید تا به‌جوش بیاید و شکر حل شود.**

**سوپ کدو *حلوایی* وذرت را درچند ظرف بکشید، روی هر ظرف ۱ قاشق از مایهٔ آب لیمو و زنجبیل و ۱ قاشق خامه بریزید.**

## سوپ لوبیای سفید (سرخ پوستان جنوبی)

۵-۶ نفر



---

نیم کیلو **لوبیا سفید**، شب خیسانده

۲ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)

۲ **پیاز**، حلقه حلقه

۳ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده

۱-۲ **فلفل قرمز تند**

۱-۲ قاشق **جعفری**، ساطوری

**نمک و فلفل**

---

**به جز جعفری، همهٔ مواد را با اندکی نمک و فلفل و ۱ لیتر آب در دیگ بریزید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت روی آتش ملایم بپزید. سپس درِ دیگ را بردارید و ۱ ساعت دیگر بپزید. اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در قدح بکشید و با جعفری آرایش کنید.**

## سوپ کوفته (سرخ پوستان جنوبی)

۶-۸ نفر



---

نیم کیلو **گوشت گوساله**، چرخ کرده

نیم پیمانه **بلغور ذرت یا گندم**، خام

۱ **پیاز**، رندیده

۲-۳ پر **سیر**، کوبیده

۲ قاشق **آرد**
۱ **تخم مرغ**
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق چ **نعنای خشک**، کف‌مال
۶-۷ دانه **فلفل سیاه**
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۲-۳ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق چ **زعفران**، ساییده
۱-۲ گردو **کره**
**نمک**

---

**گوشت را با بلغور و پیاز و سیر و تخم مرغ و فلفل قرمز و تخم گشنیز و اندکی نمک در بادیه بریزید و چنگ بزنید؛ سپس به شکل کوفتهٔ گردویی در آورید و در سینی بچینید.**
**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. ۱ لیتر آب کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید. به جز جعفری، باقی مواد را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کوفته‌ها را در دیگ بیندازید. پس از آن که آب باز به جوش آمد، آتش را کم کنید و ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. در قدح بریزید و با جعفری آرایش کنید.**

## سوپ سیب زمینی (سرخ‌پوستان جنوبی)

۸-۱۰ نفر



۱ کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده
۲-۳ پیمانه **آب مرغ** یا **آب قلم** (← ۳۵۱ یا ۳۴۹)
۲ **پیاز**، حلقه حلقه
۵-۶ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۱ **فلفل دلمه‌ای سبز**، خرد کرده
۲-۳ **فلفل قرمز تند**
۱-۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
**نمک**

---

**سیب زمینی و گوجه فرنگی و پیاز را با اندکی نمک در ۱ لیتر آب در دیگ روی آتش ملایم بپزید تا سیب زمینی نرم شود. باقی مواد را با اندکی نمک اضافه کنید و ۲۰-۲۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

## چخِرتمهٔ گوشت گوسفند (روسیه)

۴-۵ نفر



نیم کیلو **گوشت گوسفند**، گردویی
۲ **پیاز**، حلقه حلقه
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۲ **زردهٔ تخم مرغ**
۱ قاشق **آرد**
۲-۳ قاشق **سرکه**
۱-۲ قاشق **جعفری** یا **شوید**، ساطوری
۲-۳ قاشق **روغن**
اندکی **زعفران**، ساییده
**نمک و فلفل**

---

گوشت را با سیر و نیمی از پیاز و ۳-۴ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتشِ تیز به‌جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود؛ هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. سپس گوشت را با کفگیر بردارید و آب گوشت را از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز باقی مانده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. گوشت را در تابه بریزید و چند چرخ بدهید، سپس تابه را در دیگ خالی کنید، اندکی زعفران و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید. سرکه را اضافه کنید و پس از ۲-۳ جوش بردارید.

هنگام کشیدن، زردهٔ تخم مرغ را درکاسه بیندازید، با کمی از آبِ گوشت بزنید، توی دیگ بریزید، باز روی آتش بگذارید و هم بزنید. پیش از آن که به جوش بیاید و زردهٔ تخم مرغ ببندد بردارید. ظرف سوپ را با جعفری یا شوید ساطوری آرایش کنید.

## کنسومهٔ مارچوبه (فرانسه)

۵-۶ بشقاب



۱ کیلو **دل و جگر مرغ**، پاک کرده
نیم کیلو **مارچوبه**، دُم زده
۱ **پیاز**، خرد کرده
۲ **هویج**، خرد کرده
۱ دسته **چار سبزی***

۲-۳ گردو **کره**، آب کرده
**نمک و فلفل**
★ جعفری، ترخون، نعنا، کرفس.

---

**دل و جگر را به‌سیخ بکشید و روی شعلهٔ ملایم اجاق گاز کباب کنید، سپس کره بمالید و باز چند لحظه کباب کنید.**
**پیاز و هویج و چارسبزی را با ۷-۸ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. دل و جگر کباب شده را خرد کنید و اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس آب دل و جگر را از صافی بگذرانید، به دیگ برگردانید، و به‌جوش بیاورید. (خود دل و جگر را برای مصرف دیگری در یخچال نگه دارید.) مارچوبه را در دیگ بریزید و ۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. داغ سر سفره ببرید.**
◄ **سنگدان و گردن و بال مرغ را هم می‌توان به دل و جگر اضافه کرد.**

## کنسومهٔ فوری

۴-۶ بشقاب



۱ لیتر **آبِ گوشت گوساله** (← ۳۵۱)، یخچالی
۴-۵ قاشق **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)
**نمک و فلفل**

---

**چربی آب گوشت را بردارید، سپس آب گوشت را در دیگ بریزید، کارامل را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و روی آتش تیز بجوشانید تا حجم آن به حدود دو سوم لیتر برسد.**

## کنسومهٔ مرغ

سوپ و غذا برای ۵-۶ نفر



۱ **مرغ**، خرد کرده
۱ **پیاز**، خرد کرده
۲ **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده
۱ **شلغم**، خرد کرده
۱ ساقه **کرفس**، خرد کرده
۱ بته **تره فرنگی**، خرد کرده
۴ **گوجه فرنگی**، خرد کرده
۱ قاشق چ **چار ادویه** (← ۲۳۴)

۴-۵ قاشق **کره**
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک و فلفل**

---

**۳/۵ لیتر آب در دیگ بریزید، پیاز، هویج، کرفس، تره فرنگی و شلغم را در آن بیندازید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. مرغ را در دیگ بیندازید و باز به جوش بیاورید. کف مرغ را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۸۰-۹۰ دقیقه بپزید. آنگاه نمک و فلفل بزنید، چار ادویه را اضافه کنید و ۱ ساعت دیگر روی آتش کم بپزید.**

**آب مرغ را از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید. در دیگِ درباز آن قدر بجوشانید تا حجمِ آن به ۱/۵ لیتر برسد.**

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، گوجه فرنگی را با فلفل قرمز ۱۰ دقیقه درکره تفت بدهید، سپس دیگچه را در دیگ کنسومه خالی کنید و پس از ۵-۶ دقیقه بکشید.**

**◄ کنسومه را بکشید و مرغ را برای مصرف دیگری نگه دارید یا با کنسومه سر سفره بگذارید.**

## کنسومهٔ روسی (سفید)

۶-۷ فنجان



۱ کیلو **گوشت گوساله**، بی‌چربی
نیم کیلو **گوشت گوسفند**، بی‌چربی
۱ **پیاز درشت**، چارقاچ
۲ ساقه **کرفس**، خرد کردهٔ درشت
۴-۵ شاخه **جعفری**
۲-۳ شاخه **شوید**
۲-۳ شاخه **گشنیز**
۶-۷ دانه **فلفل سیاه**
**نمک**

---

**گوشت را با ۱۰-۱۲ پیمانه آب در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را چند بار با دقت بگیرید. سپس تره‌بار و سبزی و فلفل سیاه را با اندکی نمک اضافه کنید. آتش را بسیار کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید تا گوشت نرم شود. هرگاه لازم شد اندکی آبِ جوش اضافه کنید. آنگاه گوشت را از دیگ درآورید و برای مصرف دیگری نگه دارید.**

**اکنون در یک صافی سیمی ۱ لا متقال و ۳ لاململ شسته بگذارید و آب گوشت را از آن بگذرانید. بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا چربی آن ببندد. سپس چربی را با کفگیر**

**بردارید. (این چربی را می‌توان به صورت روغن به کار برد.) کنسومه را داغ کنید و در فنجان بکشید.**
**◄ روی این کنسومه می‌توانید هنگام کشیدن کمی شوید ساطوری بپاشید. همچنین می‌توانید کمی نخود سبز پخته و هویج پخته و خردکردهٔ نخودی اضافه کنید.**

## کنسومهٔ روسی (زرد)

۶-۷ فنجان



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماهیچهٔ گوساله** |
| ۲ | **قلم گاو**، شکسته |
| ۱ | **پیاز درشت**، چارقاچ |
| ۱ بته | **تره فرنگی**، خرد کرده |
| ۲ | **هویج**، خرد کرده |
| ۳ ساقه | **کرفس**، با برگ نازک، خرد کرده |
| ۱ | **شلغم کوچک**، خرد کرده |
| ۳-۴ شاخه | **جعفری** |
| ۳-۴ شاخه | **گشنیز** |
| ۲-۳ شاخه | **شوید** |
| ۱۰-۱۲ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**گوشت و قلم را با ۱۰ پیمانه آب از روی دستور کنسومهٔ سفید (← صفحهٔ ۷۳۰) بار بگذارید. ۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. تره بار و سبزی را در تابه بریزید و چند چرخ بدهید، سپس درِ تابه را ببندید و روی آتش کم ۱۵ دقیقه بپزید. تابه را در دیگ خالی کنید. برگ بو را با فلفل سیاه و اندکی نمک در دیگ بریزید. آتش را بسیار کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. گوشت و قلم را از دیگ درآورید. گوشت را کنار بگذارید و قلم را دور بیندازید. در یک صافی سیمی ۱ لا متقال و ۳ لا ململ شسته بگذارید و آب گوشت را از آن بگذرانید. پس از خنک شدن در یخچال بگذارید تا چربی آن ببندد. سپس چربی را بردارید. زعفران را در اندکی آبِ داغ حل کنید و روی کنسومه بریزید. کنسومه را داغ کنید و در فنجان بکشید.**
**◄ روی این کنسومه می‌توانید هنگام کشیدن کمی شوید ساطوری بپاشید. همچنین می‌توانید کمی نخود سبز پخته و هویج پخته و خردکردهٔ نخودی اضافه کنید.**

## سوپ سیب زمینی و سیر



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ بته | **سیر**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست چکیده** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **روغن زیتون** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را اندکی در آن تفت بدهید. سیب زمینی را با یک لیتر آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. زعفران اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید، و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. از صافی بگذرانید یا در کاسهٔ مخلوط کن بگردانید (*احتیاط!*). خامه و ماست چکیده را اضافه کنید و هم بزنید، ظرف سوپ را با جعفری ساطوری آرایش کنید.**

## سوپ سیب زمینی و میگو



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی** |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲۵۰ گرم | **میگو**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۴ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**سیب زمینی را با اندکی نمک آب پز کنید، سپس پوست بگیرید و له کنید. شیر را با پیاز در دیگ بجوشانید، سپس سیب زمینی را اضافه کنید و هم بزنید. میگو را با کره و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید.**

**هنگام کشیدن خامه را اضافه کنید و سوپ را بگردانید. سوپ را در ظرف بکشید و روی سوپ جعفری ساطوری بپاشید.**

## سوپ پارمانتیه

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم‌کیلو | **سیب زمینی** |
| ۲۵۰ گرم | **پیاز**، ساطوری |
| ۵ پیمانه | **آب مرغ یا آب گوشت** (← ۳۵۱) |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ پارمانتیه (Parmentier) نام یک استاد آشپزی فرانسوی است که این سوپ را درقرن گذشته درست کرده است. دستور این سوپ جورواجور است و هرکسی می‌تواند موافق میل خود در آن دست ببرد، ولی اساس آن ــ دو برابر سیب زمینی و یک برابر پیاز ــ همیشه یکی است. دستور نمونهٔ رایج سوپ پارمانتیه به قرار زیر است.

**سیب زمینی را با اندکی نمک آب‌پز کنید، پوست بگیرید، و له کنید. در این ضمن، کره را در دیگ بیندازید و روی آتش ملایم آب کنید. پیاز را درکره تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. آب مرغ یا آب گوشت را کم‌کم اضافه کنید و هم‌بزنید، سپس روی آتش تیز به جوش بیاورید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. سیب‌زمینی را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بجوشانید. شیر را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. سپس سوپ را از صافی سیمی بگذرانید یا در کاسهٔ مخلوط‌کن بگردانید (*احتیاط!*) تا صاف شود. هنگام کشیدن روی سوپ جعفری ساطوری بپاشید.**

**◄ در این سوپ معمولاً مقداری کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) می‌ریزند، یا یک ظرف کروتن سرِ سفره کنار آن می‌گذارند.**





# فصل پنجاهم: **سوپ سرد**

**سوپ لزوماً گرم نیست؛ در خاور میانه و سواحل جنوبی اروپا و بسیاری از جاهایی که تابستانِ گرم و خشک دارند، در فصل گرما ناهار را با مایهٔ آب‌دار خنک یا سردی آغاز می‌کنند که باید آن را سوپ سرد نامید. *آبدوغ خیار* ایرانی و *گاسپاچوی* اسپانیایی نمونه‌های برجستهٔ سوپ سرد هستند.**

## آبدوغ خیار

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۲-۳ | **خیار** |
| نیم پیمانه | **مغز گردو،** نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۱-۲ قاشق م | **سبزی خشک***، کف مال |
| | **آب** |
| | **یخ** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، ترخون، مرزه، کاکوتی، کرفس کوهی، گل گلاب یا ترکیبی از این‌ها با اندکی آویشن شیرازی.

▼ **آبدوغ خیار**، که گاهی در رستوران‌های تهران به نام سوپ سرد عرضه می‌شود، در اصل غذای تابستانی مردم فقیری بوده است که توانایی تهیهٔ غذای پخته را نداشته‌اند، یا غذای تفننی مردمِ توانگری که در گرمای تیر و مرداد تهران از غذای پخته گریزان بوده‌اند. به همین دلیل ترکیب این غذا بسیار متفاوت است: از «دو پیمانه آب و یک چمچه دوغِ» آن غریبِ سعدی گرفته تا خامه و مغز پسته و کشمش سایه خشک و هر چیز دندان گیر دیگری که بتوان با وجدان راحت در کاسهٔ دوغ ریخت. این دستور نمونه‌ای بیش نیست و می‌تواند برحسب ذوق تهیه کنندهٔ آبدوغ خیار کم و زیاد شود.

---

خیار را پوست بگیرید و ریز ریز کنید. (نگارنده رندیدن خیار را توصیه نمی‌کند.) ماست را بزنید و با ۵-۶ پیمانه آب یخ مخلوط کنید. همهٔ اجزا را در ظرف سوپ خوری بریزید و نمک و فلفل بزنید و چند تکه یخ در ظرف بیندازید. ظرف آبدوغ خیار را می‌توانید با کمی سبزی و گلِ گلاب یا چند برگ نعنای تر آرایش کنید.

◂ کمی خامه، پیاز ساطوری، یکی دو پر سیر کوبیده در شمار اولین موادی است که می‌توان به دستور بالا اضافه کرد. آبدوغ خیار را با نان سنگک خشک کرده یا نان خشکه می‌خورند.

◂ به جای سبزی خشک، یا علاوه بر آن، سبزی خوردن ساطوری هم می‌توان به کار برد.

## سوپ بادام وانگور (اسپانیا)

۴-۵ بشقاب



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۲۵۰ گرم | **انگور بی‌دانهٔ قرمز**، حبه حبه |
| ۱-۲ پر | **سیر** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **گرد نان سفید** |
| ۶-۷ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **یخ** |
| | **نمک** |

▾ این هم مانند ***گاسپاچو*** (← زیر) نوعی سوپ سرد اسپانیایی است که در هوای گرم مطبوع می‌افتد. نام اسپانیایی این سوپ ***آخو بلانکو ده مالاگا*** (آش سفید مالاگا) است. به خویشاوندی کلمه‌های «آخو» و «آش» توجه کنید.

---

بادام و سیر را با کمی نمک در هاون بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر شود. گرد نان و سرکه را اضافه کنید و بکوبید. روغن را کم کم اضافه کنید و بکوبید.

مایه را در سوپ‌خوری بریزید، ۴-۵ پیمانه آب و چند قَطعه یخ اضافه کنید و هم بزنید. انگور را روی سوپ بریزید.

## گاسپاچو (اسپانیا)

۶-۸ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوجه فرنگی**، خرد کرده |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **خیار**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **سرکه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۲-۳ شاخه | **نعنا** |
| نیم پیمانه | **گرد نان** |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **یخ** |
| | **نمک** |

---

▾ **گاسپاچو** (gazpacho) در میان مردم اسپانیا همان مقام و منزلت را دارد که آبدوغ خیار در میان ما ایرانی‌ها؛ یعنی در روزهای گرم تابستان به عنوان یکی از بهترین ابداعات تمدن مورد تحسین قرار می‌گیرد و با گذشتن فصل گرما از یاد می‌رود. این دستور فقط یک نمونه است.

**کمی از خیار و گوجه فرنگی را کنار بگذارید، لیمو را آب بگیرید. پیاز و گوجه فرنگی و خیار و فلفل سبز را با کمی نمک در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بریزید و بگردانید تا مایهٔ صاف و شلی به دست آید. این مایه را در ظرف سوپ بریزید، گرد نان را به آن اضافه کنید و هم بزنید. سپس روغن و سرکه و آب لیمو را هم با چند تکه یخ اضافه کنید و هم بزنید.**

**خیار و گوجه فرنگی کنارگذاشته را خرد کنید و با برگ نعنا مثل پیاز داغ روی سوپ بریزید.**

◂ **به این سوپ می‌توانید هر قدر بخواهید آب گوجه فرنگی، یا آب ساده، اضافه کنید.**

## سوپ گوجه فرنگی و طالبی (اسپانیا)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۶-۷ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **طالبی شیرین کوچک**، یخچالی |
| ۱ | **پیاز کوچک**، خرد کرده |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ قاشق | **ماست** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |

۱ قاشق **پوست لیمو**، رندیده
۲ قاشق م **ریحان**، ساطوری
**نمک و فلفل**

---

**خیار و پیاز را در کاسهٔ مخلوط‌کن برقی بریزید و چند ثانیه بگردانید، گوجه فرنگی را با زنجبیل و آب لیمو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند ثانیهٔ دیگر بگردانید. خامه را با ماست و پوستِ لیمو بزنید، روی مایهٔ اول بریزید و هم بزنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**طالبی را ببُرید، تخم بگیرید، گوشت آن را خرد کنید یا با قاشق تیله‌کن به صورت تیله درآورید، با ریحان روی مایهٔ سوپ بریزید و هم بزنید. در ظرف سوپ بکشید و سرد سر سفره بگذارید، یا می‌توانید در هر بشقاب چند تیله طالبی بگذارید و مایهٔ سوپ را روی آن بریزید.**

## سوپ خیار و اسفناج (اسپانیا)

۵-۶ نفر



نیم کیلو **خیار چنبر**، پوست گرفته، ساطوری
نیم کیلو **اسفناج**، پاک کرده، ساطوری
۱ **پیاز**، ساطوری
۱۰۰ گرم **پنیر سفید تازه**، رندیده
۲-۳ قاشق **آب لیموی تازه**
۲-۳ قاشق **شوید یا گشنیز**، ساطوری
۲ پیمانه **خامه**
۲-۳ گردو **کره**
اندکی **جوز بویا**، ساییده
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک و فلفل**

---

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. اسفناج را اضافه کنید و ۳-۴ دور بچرخانید تا نرم شود. ۴-۵ پیمانه آب اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود، سپس در کاسهٔ مخلوط‌کن برقی بریزید، چند ثانیه بگردانید، یا از صافی سیمی بگذرانید و به دیگ برگردانید.**

**پنیر و خامه را با هم بزنید، و در دیگ روی آتش ملایم هم بزنید تا صاف شود، ولی نجوشد. جوز بویا و فلفل قرمز را اضافه کنید، نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید، بردارید و بگذارید خنک**

**شود؛ سپس خیار و آب لیمو را اضافه کنید و یک شب در یخچال بگذارید تا سرد شود. هنگامِ کشیدن، ظرف سوپ را با شوید یا گشنیز تازه آرایش کنید و سرد سر سفره ببرید.**

## سوپ چغندر و تخم مرغ (لِهستان)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **چغندر رسمی**، پوست گرفته، رندیده |
| ۱-۲ | **چغندر فرنگی**، پوست گرفته، رندیده |
| نیم کیلو | **برگ چغندر** یا **اسفناج**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **شوید** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۵ | **تخم مرغ سفت**، ساطوری |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۱ پیمانه | **ماءالشعیر** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک** |

▼ **سوپ چغندر و تخم مرغ** یا **چیودنیک** (chlodnik) را لهستانی‌ها با آبجو درست می‌کنند، ولی مسلماً منظور طعم ماءالشعیر است، نـه الکلِ آبجو؛ بنابریـن ماءالشعیر را می‌توان جانشین آبجو کرد.

**چغندر و برگ چغندر یا اسفناج را در دیگ بریزید، سرکه را با اندکی نمک و ۶-۷ پیمانه آب اضافه کنید و ۱ ساعت روی آتش ملایم بپزید. نمک و سرکهٔ سوپ را اندازه کنید، بردارید و بگذارید خنک شود، سپس یک شب در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**خامه و ماست را با کمی ماءالشعیر بزنید و روی سوپ بریزید. کمی از تخم مرغ را کنار بگذارید، باقی را با خیار در سوپ بریزید و هم بزنید. دست آخر ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید. باز در یخچال بگذارید تا سرد شود. ظرف سوپ را با شوید یا گشنیز تازه و اندکی تخم مرغِ سفت ساطوری آرایش کنید و سرد سر سفره بگذارید.**

## أخروشکا (روسیه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **کالباس** یا **ژامبون**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **آب گوشت** (← ۳۵۱) |

| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **ترخون**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ | **خیارشور**، ساطوری |
| ۲ | **خیار**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **خمیر خردل** |
| ۳ قاشق | **خامه و ماست** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| | **آب گازدار** |
| | **یخ کوبیده** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **اُخروشکا** (okhrushka) در زبان روسی به معنای خردکرده یا ساطوری است، و این سوپ هم چیزی نیست جز مقداری مواد غذایی خردکردهٔ شناور در محلول رقیق خامهٔ ترش، که مخلوطِ خامه و ماست یا ماست پرچربی می‌تواند جانشین آن شود. به عبارت دیگر، این نوعی آبدوغ خیار است که روس‌ها به سبک خودشان درست می‌کنند و در بسیاری از روزهای گرم تابستان می‌خورند.

**پیازچه و ترخون و شوید را در بادیه بریزید. شکر را با اندکی فلفل اضافه کنید و با قاشقِ چوبی زیر و رو کنید. سپس خامه و ماست و آب لیمو و سرکه و خمیر خردل و آب گوشت را بریزید و باز زیر و رو کنید. ۳-۴ ساعت در یخچال بگذارید.**

**هنگام کشیدن اندکی نمک بزنید. سپس تخم مرغ و خیار و خیارشور وکالباس یا ژامبون را با یخ و هر مقدار آب گازدار که می‌خواهید اضافه کنید. در ظرف سردکرده سر سفره بگذارید.**

**◄◄ اُخروشکای مرغ: به جای کالباس و ژامبون، سینهٔ مرغ پختهٔ ساطوری و به جای آبِ گوشت آب مرغ (← صفحهٔ ۳۵۱) به کار برید.**

## سوپ آلبالو و لیمو

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **آلبالو**، دم و هسته گرفته |
| ۱ پیمانه | **آب لیموی تازه** |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۵ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |

۴-۵ قاشق از شکر را کنار بگذارید و باقی را با پوست لیمو، آب لیمو و ۲ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر حل شود. یک مشت از آلبالو را کنار بگذارید و باقی را در دیگ بریزید. نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید تا آلبالو نرم شود. سپس مایه را در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید، یا از صافی سیمی بگذرانید و به دیگ برگردانید.

زردهٔ تخم مرغ را بزنید، به مایه اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا سوپ غلیظ شود. شیرینی و ترشی سوپ را اندازه کنید، بردارید و بگذارید خنک شود. گاهی هم بزنید؛ سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

هنگام کشیدن، خامه و ماست و شکر کنارگذاشته را روی هم بریزید و بزنید. سوپ را با چند تکه یخ در ظرف بکشید و با مایهٔ خامه و ماست و آلبالوی کنار گذاشته آرایش کنید.

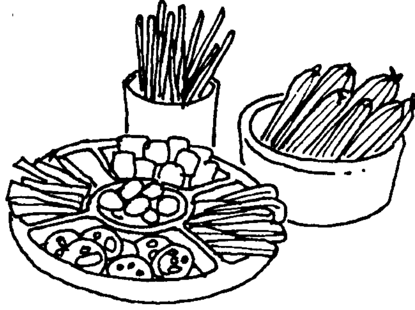
## سوپ سیب زمینی و تره فرنگی (فرانسه)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۷۰۰ گرم | **تره فرنگی**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **برگ تره فرنگی**، ساطوری |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۶ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲۵۰ گرم | **خامهٔ سفت** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

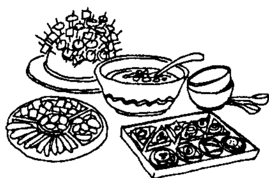
کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و تره فرنگی را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. آب مرغ را با سیب زمینی و ۶ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید و به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. خامه را اضافه کنید، پس از ۵-۶ دقیقه بردارید و بگذارید خنک شود. مایه را چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید و از صافی بگذرانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. گاهی آهسته هم بزنید. ظرف سوپ را در بادیهٔ یخ بگذارید و با برگ تره‌فرنگی آرایش کنید.



بخش هشتم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# پیش غذا (اُردُور)



## فصل پنجاه و یکم: **میز پیش غذا** (اُردُوِر)

کلمهٔ «اُردُور» یا «اُردِور» (hors-d'oeuvre) در زبان فرانسوی به معنای «بیرون از کار» یا امر فرعی است؛ و منظور از این فرع عبارت است از انواع غذاهای مختصر و غالباً سردی که به عنوان تفنن و تنقل، یا ــ در میان ملل غیرفرانسوی ــ برای سرگرم داشتن مهمانان پیش از فراخواندن آن‌ها بر سر سفرهٔ اصلی، تعارف می‌شود (فرانسوی‌ها اردور را سر میز می‌خورند). چنان که در فصل *آشپزی ایرانی* اشاره شده است، اردور یا پیش غذا را در ایران قدیم «پیشارک» (پیش آرک) می‌نامیده‌اند.

در شام یا ناهار نشستهٔ اروپایی، دور اول غذا، که در زبان فرانسوی *آنتره* (entrée، ورودی) نامیده می‌شود در واقع نوعی اردور است، اگرچه *آنتره* غالباً گرم است و یک نوع بیشتر نیست، و مقدار آن هم معین است: هر خورنده‌ای سهم خود را می‌کشد، یا دریافت می‌کند، و پس از آن نوبت به غذاهای اصلی می‌رسد. اما در شام یا ناهار ایستاده معمولاً سفره‌ای به نام «میز اردور» یا «بوفهٔ سرد» می‌چینند، که مجموعهٔ رنگینی است از انواع غذاهای سبُک، و مهمانان هر وقت و هر مقدار که بخواهند از این غذاها برمی‌دارند. این گونه پذیرایی به آن معنی است که غرض اصلی از مهمانی دیدار و گفت و گوی دوستان یا همکاران است و غذا جنبهٔ ثانوی دارد.

این ترتیب پذیرایی با فرهنگ ما زیاد جوش نخورده است، و میز اردور یا بوفهٔ سرد کمتر در خانه‌ها و بیشتر در رستوران‌ها و هتل‌های بین‌المللی به چشم می‌خورد. با این حال خود مفهومِ اردور، یعنی غذای نغز و مختصری که بیشتر به قصد تفنن و باز کردن اشتها خورده می‌شود، در آشپزی ایرانی جای نمایانی دارد. این گونه غذا را ما *پیش سفره* یا *پیشارَک* و گاهی *هَوَسانه* می‌نامیم. در ترکیه و کشورهای عربی همین نوع غذا *مِزه* نامیده می‌شود (که البته همان مزهٔ فارسی است). در هر حال، با اردورهایی که دستور تهیهٔ آن‌ها دَر این فصل می‌آید، هم می‌توان بوفهٔ سرد مفصلی به شیوهٔ فرنگی فراهم ساخت و هم سفرهٔ ایرانی را با یکی دو «هَوَسانه» رنگین‌تر کرد.

جدا کردن فصل پیش *غذا* یا *اردور* از سایر فصل‌ها، به ویژه سالاد، آسان نیست، چون که بسیاری از اردورها غذاهایی هستند که به عنوان سالاد یا یک وعده غذای اصلی هم خورده می‌شوند؛ این نکته در مورد پیش غذاهای ایرانی بیشتر صدق می‌کند. بنابرین کسی که در جست‌وجوی

نوعی پیش غذا فصل حاضر را ورق می‌زند، ممکن است مقصود خود را در فصل سالاد یا یکی از فصل‌های دیگر پیدا کند. همچنین بسیاری از غذاهای فصل حاضر را ممکن است بتوان در فصلِ دیگری جا داد. ملاک انتخاب در فصل حاضر فقط این بوده است که غذا سبُک و ساده باشد و مقدار مختصری از آن را بتوان پیش از غذای اصلی خورد، هرچند البته یک وعده غذا را هم می‌توان به همان مقدار برگزار کرد. در هر حال، خواننده برای یافتن مقصود خود بهتر است پیش از ورق زدن فصل‌ها به نمایه (*فهرست راهنما*)ی کتاب نگاه کند.

## خوانچهٔ اُردُور



«خوانچه» سفره یا سینی کوچکی است از غذا یا شیرینی و میوه که برای عروس و داماد یا این‌گونه اشخاص مهم درست می‌کردند، و چه بسا که هنوز هم می‌کنند. برای گروه کوچکی از دوستان هم که برای دیدار وگفت وگو دور هم جمع می‌شوند و طبعاً باید چیزی هم بخورند، می‌توان خوانچه‌ای از اردور فراهم کرد که منظرهٔ آن می‌تواند نشانهٔ ذوق و محبت میزبان باشد.

چیدن *خوانچهٔ* اردور گوناگون تا حدی به کشیدن یک تابلو نقاشی انتزاعی شباهت دارد. دستور معینی برای این کار وجود ندارد؛ هرکسی می‌تواند با ذوق و سلیقهٔ شخصی، و بر پایهٔ موادی که در دسترس دارد، نمونه‌ای از آن را به وجود بیاورد. حالا ما فرض می‌کنیم مواد زیر را در آشپزخانه داریم:

**پیاز، تخم مرغ سفت، خیارشور** یا **مخلوط شور**
**روغن سالاد، زیتون سبز** یا **سیاه**
**سیب‌زمینی پخته، سرکه، کاهو**
**گوجه فرنگی، کنسرو ماهی تُن**

با همین مواد می‌توان یک خوانچهٔ اردور درست‌کرد، ولی اگر بخواهیم خوانچهٔ ما قدری رنگین‌تر باشد این مواد را هم از بیرون تهیه می‌کنیم:

**پنیر سفت**
**جوانهٔ گندم** یا **ماش**
**فلفل سبز** یا **قرمز، قارچ،**
**لبو، لیمو، کالباس** یا **ژامبون**

کاهو را باز می‌کنیم و با جوانه چند دقیقه در آب سرد می‌خوابانیم، سپس می‌شوییم و در آب‌کش

می‌گذاریم تا آب آن برود. گوجه فرنگی را می‌شوییم و چارقاچ یا ورقه ورقه می‌بریم. پیاز را پوست می‌گیریم و حلقه حلقه می‌کنیم. کنسرو ماهی را باز می‌کنیم، روغن آن را خالی می‌کنیم و گوشت ماهی را با چنگال باز می‌کنیم، به طوری که زیاد خرد نشود. خیارشور را حلقه حلقه می‌بریم. فلفل را می‌شوییم. لبو را پوست می‌گیریم و ورقه ورقه یا قاچ قاچ می‌بریم. قارچ را می‌شوییم، لای حولهٔ کاغذی خشک می‌کنیم و هر دانهٔ آن را ۲-۳ قسمت می‌کنیم. پنیر را قلمی می‌بُریم. تخم مرغ را پوست می‌گیریم و با برش طولی چارقاچ می‌کنیم یا با بُرِش عرضی ورقه ورقه می‌بریم. سیب زمینی را پوست می‌گیریم و چارقاچ و شش قاچ می‌کنیم.

یک دیس بزرگ یا سینی روی میز آشپزخانه می‌گذاریم. برگ‌های بزرگ کاهو را وسط آن فرش می‌کنیم و برگ‌های نازک را یکی دو جا در حاشیه می‌چینیم. در چیدن برگ‌ها ــ و سایر چیزها ــ وسواس به خرج نمی‌دهیم؛ هر جور قرار گرفتند همان درست است، چون که می‌خواهیم خوانچهٔ ما یک حالت «تصادفی» داشته باشد؛ به محض آن که مواد را جا به جا کنیم این حالت از میان می‌رود.

یک چنگ از جوانه در یک جای سینی می‌گذاریم و باقی را در جای دیگر. ظرف سیب زمینی خرد کرده را میان آن‌ها خالی می‌کنیم. ماهی را یک طرف و پنیر را طرف دیگر سیب زمینی می‌ریزیم. ورقه‌های کالباس را لوله می‌کنیم و یکی دو جا در حاشیه می‌گذاریم. جاهای خالی را با لبو و خیارشور و قارچ و پیاز پر می‌کنیم و بُرش‌های گوجه فرنگی را اینجا و آنجا لای مواد دیگر جا می‌دهیم. قاچ‌های تخم مرغ و دانه‌های زیتون را هر جا که شد می‌گذاریم. فلفل‌ها را دسته می‌کنیم و در یک گوشه جا می‌دهیم. لیموها را نصف می‌کنیم و در یک جا یا چند جا قرار می‌دهیم. ۳-۴ قاشق روغن سالاد روی خوانچه می‌پاشیم. آنگاه خوانچه را با نمک و فلفل و شیشه‌های سرکه و روغن زیتون و یک سبد نان سر سفره می‌گذاریم.

## سیب زمینی تنوری (ترکیه)



در خیابان‌های استانبول (ترکیه) نوعی سیب زمینی تنوری با چند رنگ مایهٔ لایی می‌فروشند که می‌توان آن را به صورت اردور سر سفره گذاشت.

چند سیب زمینی را تنوری می‌کنید. هر دانه سیب زمینی داغ را قاچ می‌دهید، توی آن را کمی می‌تراشید و تراشه را با مایه‌ای مانند پنیر سفت رندیده، *سس مایونز*، *سالاد الیویه*، یا *ماکارونیِ* پخته، مخلوط می‌کنید و باز لای سیب زمینی می‌گذارید.

## نان و پنیر و سبزی



نان و پنیر و سبزی در میان ما همیشه ساده‌ترین، ارزان‌ترین، و دهان‌گیرترین غذای حاضری به شمار می‌رفته است. امروز شاید این غذا چندان ارزان تمام نشود، ولی سایر خواص آن سر جای

خود باقی است. به علاوه، منظرهٔ نان و پنیر و سبزی سرسفره یا روی میز اردور بسیار دل‌انگیز است.
این غذا نیازی به دستور تهیه ندارد، جز این که، به عنوان اردور، برای هر نفر باید حدود ۵۰ گرم پنیر و ۵۰ گرم سبزی در نظر گرفت. یک نان سنگک (به ویژه) یا تافتون یا بربری تازه همراه با پنیر و سبزی جواب ۳-۴ نفر را می‌دهد. یک ظرف مغز گردو درکنار پنیر و سبزی این اردور را کامل می‌کند. (برای سبزی خوردن نگاه کنید به صفحهٔ ۴۸۴.)

## گردوی روغن جوش (چین)

۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مغز گردو**، درسته |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **انیسون** یا **رازیانه** |
| ۱ قلم | **دارچین** |
| ۲ قاشق | **عسل** |
| ۲ پیمانه | **روغن** |

یک لیتر آب را در دیگ به جوش بیاورید، مغز گردو را در آن بریزید و ۲ دقیقه بجوشانید، سپس در آب‌کش خالی کنید.
شکر و انیسون و دارچین و عسل را با ۲ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش هم بزنید تا به جوش بیاید. گردو را اضافه کنید و بجوشانید تا شیره غلیظ شود. سپس با قاشقِ سوراخ‌دار گردو را بردارید و توی یک ظرف تفلون در فرِ گرم درباز بگذارید تا خشک شود.
روغن را در یک دیگچه داغ کنید و گردو را در آن بیندازید تا قهوه‌ای رنگ شود (نسوزد!). درآورید و بگذارید خنک شود.

## اسفناج و کنجد (ژاپن)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **کنجد**، بو داده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۲ قاشق | **روغن** |

شکر را در سس سویا حل کنید. روغن را در یک تابه داغ کنید و اسفناج را در آن تفت بدهید تا

نرم شود (ولی له نشود)؛ آنگاه تابه را از روی آتش بردارید و کنجد و سس سویا را روی اسفناج بریزید، مخلوط کنید و در ظرف اردور بکشید.

◂ این اردور را می‌توان گرم یا خنک سرمیز برد.

◂ به جای کنجد می‌توان ۲-۳ قاشق ارده به کار برد. (اردهٔ جنوب از کنجد بوداده است.)

## پِستوی ریحان (ایتالیا)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **برگ ریحان تازه** |
| ۷۵ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۷۵ گرم | **بادام**، مقشّر |
| ۴-۵ پر | **سیر** |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ **پِستو** (pesto، کوبیده) از جملهٔ چیزهایی است که ایتالیایی‌ها برای روی نان سفید برشته (تُست) یا **کروستینی** درست می‌کنند. این خمیر می‌تواند بسیار متنوع باشد.

برگ ریحان را ــ که نباید از ۲۰۰ گرم بیشتر باشد ــ از ساقه جدا کنید، بشویید و بگذارید تا آبش برود.

به جز روغن، همهٔ اجزا را در هاون بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. روغن را اندک اندک به خمیر اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.

◂ پِستو را می‌توانید به صورت کروستینی ایتالیایی (← صفحهٔ ۷۵۶) یا *کاناپهٔ* فرانسوی (← صفحهٔ ۷۵۵) درآورید، یا آن که در ظرفی همراه با برش‌های نان روی میز اردور بگذارید.

◂◂ پستوی گشنیز: به جای ریحان می‌توانید گشنیز با ساقه به کاربرید؛ در آن صورت پِستوی گشنیز به دست می‌آید.

## بادنجان و زیتون (ایتالیا)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **بادنجان**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۳ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |

| | |
|---|---|
| ۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱۰-۱۲ | **زیتون سبز**، هسته گرفته، ساطوری |
| یک چهارم پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نان سیاه** |
| | **نمک و فلفل** |

بادنجان را نمک بپاشید و توی آب‌کش بگذارید تا تلخ‌آب آن گرفته شود. پس از یک ساعت بادنجان را آب بکشید، خشک کنید و در دیگی که گنجایش کافی داشته باشد در روغن سرخ کنید؛ همین‌که طلایی شد بردارید و کنار بگذارید. پیاز و کرفس را ۵-۶ دقیقه در همان روغن سرخ کنید. بادنجان را به دیگ برگردانید و گوجه فرنگی و رب را اضافه کنید و هم بزنید تا جوش بیاید، درِ دیگ را ببندید و آتش را کم کنید. پس از ۱۵ دقیقه شکر و سرکه و زیتون را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. گاهی زیر و رو کنید؛ پس از نرم شدن بادنجان بردارید و بگذارید خنک شود، سپس یک شب در یخچال نگه دارید. سرد در دیس بکشید و با برش‌های نازک نان سرِ میز بگذارید.

## پنیر حبشی (اتیوپی)

۲۰-۳۰ کاناپه



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **پنیر تازه** |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۷۵ گرم | **کره** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **هل**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **جوزبویا**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ گویا مردم اتیوپی دوست نمی‌دارند کسی آن‌ها را حبشی بنامد، ولی تاکنون شنیده نشده است که به نام «پنیر حبشی» اعتراضی کرده باشند. با این پنیر و بُرش‌های کوچک نان می‌توان ***کاناپه*** (← صفحهٔ ۷۵۵) درست کرد، یا ظرف پنیر را همراه با نان بریده روی میزِ اردور گذاشت.

---

**کره را در تابهٔ دردار کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و سیر را یک دقیقه در کره تفت بدهید، سپس همهٔ ادویه را اضافه کنید و با کاردک چوبی یک چرخ بدهید (نسوزد!). آتش را خاموش کنید و درِ تابه را ببندید.**

**نیم ساعت بعد کرهٔ آب شده را از یک صافی ریزبافت بگذرانید، به طوری که دُرد ادویه در تهِ تابه بماند. کرهٔ زلال را روی پنیر بریزید و با چنگال مخلوط کنید، همین‌قدر که کره به خوردِ پنیر برود. نمک پنیر را اندازه کنید.**

## پنیر و کرفس کوهی



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **پنیر تازه** |
| ۱ قاشق | **کرفس کوهی**، کف‌مال |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲۵۰ گرم | **ماست ترش**، چکیده |
| | **نان بربری یا سنگک** |
| | **نمک** |

▼ این مخلوط تصرفی است در یک اردور فرانسوی به نام ***پنیر بورگونی*** که در آن ***اشالوت*** (نوعی پیازِ سیر مانند) و ***تَرن*** (نوعی آویشن) و به جای ماست ترش سرکه به کار می‌برند. به جای نان هم فرانسوی‌ها غالباً سیب زمینی تنوری کنار این پنیر می‌گذارند، و این کاری است که ما هم می‌توانیم بکنیم.

---

**پنیر را در یک کاسه با چنگال له کنید (در مخلوط‌کن نگردانید، چون بهتر است کمی دانه‌دار باشد). خامه و ماست و سیر و کرفس کوهی را با اندکی نمک روی پنیر بریزید و مخلوط کنید، سپس در ظرف اردور بکشید و با نان بریده سر میز بگذارید.**

## پِستوی لوبیا



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا چیتی**، پخته (با یک برگ بو، فلفل سبز، سیر) |

۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
**نمک و فلفل**

---

**لوبیا را بدون آب با گوشت‌کوب بکوبید، یا در «یک دو سه» بگردانید، تا خمیر شود. از آب لوبیا اندکی به خمیر اضافه کنید تا زیاد سفت نشود. نمک و فلفل بزنید و گشنیز را با لوبیا مخلوط کنید.**

**◂ به جای لوبیا چیتی می‌توانید لوبیا قرمز به کار برید. همچنین می‌توانید ۱-۲ قاشق سرکه یا آب لیمو به خمیر لوبیا اضافه کنید.**

**◂ پِستوی لوبیا را می‌توان ۲-۳ روز در یخچال نگه داشت.**

## پیاز تنوری (ایتالیا)

بخشی از اردور برای ۶ نفر



۶ **پیاز**
۳ **لیمو**
۱ قاشق چ **خردل**
۳ **فلفل سبز**
نیم پیمانه **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

**سر و تَهِ پیاز را بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. پیاز را با پوست ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. لیمو را آب بگیرید. فلفل سبز را با برش طولی رشته رشته کنید.**

**پیاز را از فر بیرون بیاورید، پوست بگیرید و در بشقاب بچینید. روغن زیتون و آب لیمو و خردل را مخلوط کنید، کمی نمک و فلفل بزنید و روی پیاز بدهید. بشقاب را با فلفل سبز آرایش کنید.**

## خمیر باقلا (۱)•(خوزستان)

۴-۵ نفر



نیم کیلو **باقلای خشک**
۱ **پیاز**، خرد کرده
۴-۵ شاخه **گشنیز تازه**
۱ قاشق **آویشن**، کف مال
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

باقلا را از روی دستور *باقلا گرمَک* (۱) (← صفحهٔ ۱۴۰۶) با اندکی نمک و فلفل بپزید، سپس پوست بگیرید، در بادیه بریزید و با گوشت‌کوب بکوبید.

نیمی از کره را در یک تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. پیاز داغ را با دو سومِ کره روی باقلا بریزید و مخلوط کنید. خمیر را در یک بشقاب تَه‌گود پهن کنید و وسط آن را چالَ کنید. باقی کره را آب کنید و توی چال بریزید و با اندکی آویشن و چند شاخه گشنیز آرایش کنید.

با نان تافتون تازه سر میز بگذارید.

## خمیر باقلا (۲)• (ترکیه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **باقلای خشک** |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱۰-۱۲ | **زیتون سیاه** |
| ۵-۶ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| سه چهارم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

باقلا را از روی دستور *باقلا گرمک* (۱) (← صفحهٔ ۱۴۰۶) بپزید، سپس پوست بگیرید و خمیر کنید. شکر را در ۲-۳ قاشق از آب باقلا حل کنید. ۱-۲ قاشق از روغن را کنار بگذارید.

روغن را در یک دیگچه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. خمیر باقلا را با محلول شکر و آب لیمو در دیگچه بریزید، اندکی نمک بزنید و مخلوط کنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. خمیر را در بشقاب پهن کنید و روغنی را که کنار گذاشته‌اید روی آن بدهید.

بشقاب را با شوید ساطوری و دانه‌های زیتونِ سیاه آرایش کنید.

## تاپِناده (ایتالیا)



حدود ۳ پیمانه، بیشترک

| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسروِ ماهیِ تُن** |
| ۴-۵ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۴-۵ | **موسیر ترشی** |
| ۲ پیمانه | **زیتون سیاه**، هسته گرفته |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |

۱ **لیمو**

---

▼ **تاپِناده** (tapenade) یکی از ترکیب‌هایی است که مردم ایتالیا برای روی **کروستینی** (← صفحهٔ ۷۵۶) درست می‌کنند. روی ***کاناپهٔ*** فرانسوی هم می‌توان به کار برد.

**کنسرو ماهی را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. لیمو را آب بگیرید. زیتون و سیر و موسیرِ ترشی را بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. روغن زیتون را اندک اندک به خمیر اضافه کنید. ماهی تن را با چنگال خرد کنید. خمیر زیتون و آب لیمو را با آن مخلوط کنید.**

**◂ از آنجاکه زیتون سیاه خوب در بازار ایران مشکل به دست می‌آید، به جای آن باید زیتون سبز به کار برد، که معمولاً بهتر است.**

## زیتون پرورده (۱)•(ایران)

۱۰-۱۲ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **زیتون سبز**، هسته گرفته، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۷-۸ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱۵۰ گرم | **مغز گردو**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **نعنای خشک**، کف‌مال |

---

▼ **زیتون پرورده** از ساخته‌های بسیار نغز آشپزی گیلان است و در خود گیلان آن را مانندِ ترشی و ماهی شور در کنار غذای اصلی سر سفره می‌گذارند، ولی روی میز اردور هم مسلماً جای خود را دارد.

در گیلان زیتون پرورده را غالباً با ***زیتون ماری*** (← صفحهٔ ۲۰۸) و آب ***ترشه انار*** (نوعی انارِ جنگلی بسیار ترش) و سبزی‌های بومی مانند ***خالواش*** و ***چوچاق*** درست می‌کنند. این مواد را در تهران و برخی از شهرستان‌ها از فروشگاه‌های مواد خوراکی گیلان می‌توان خرید، ولی اگر این مواد در دسترس نبود، از روی این دستور عمل کنید؛ نتیجه رضایت بخش خواهد بود.

**همهٔ مواد را در بادیه بریزید، زیر و رو کنید و یک ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید، سپس در ظرف اردور بکشید و سرد سر سفره بگذارید.**

**◂ زیتون گاهی بیش از اندازه شور است؛ ممکن است لازم باشد پس از هسته گرفتن آن را ۱ ساعت در آبِ سرد بخوابانید.**

## زیتون پرورده (۲)• (اسپانیا)

۳-۴ پیاله



۲۵۰ گرم **زیتون سبز،** هسته گرفته
۳-۴ پر **سیر،** کوبیده
۱ قاشق م **سبزی خشک*،** کف‌مال
۱ قاشق م **رازیانه**
نیم پیمانه **سرکه**

* آویشن و نعنای خشک.

**زیتون را در یک شیشهٔ دردار بریزید. باقی اجزا را با هم مخلوط کنید و روی زیتون بریزید (اگر سرکه روی زیتون را نپوشاند مقدار آن را اضافه کنید). بگذارید یک هفته بماند.**

## زیتون پرورده (۳)• (ایتالیا)

۵-۶ نفر



۲۵۰ گرم **زیتون سبز،** هسته گرفته
نیم پیمانه **روغن زیتون**
۳ قاشق **جعفری،** ساطوری
۳-۴ قاشق **سرکه**

▼ این اردور را مردم ایتالیا *اُلیوادا* (olivada) می‌نامند و با برش‌های نان سفید یا سیاه سر میز می‌گذارند.

**زیتون را با روغن و سرکه در مخلوط‌کن برقی بریزید و بگردانید تا خمیر شود. خمیر را با جعفری مخلوط کنید.**

**◄ این مخلوط را می‌توان ۲-۳ روز در یخچال نگه داشت.**

## کاپوناتا (ایتالیا)

۴-۵ نفر



۱ **بادنجان،** پوست گرفته، خرد کرده
۱ **پیاز درشت،** خرد کرده
۵-۶ پر **سیر،** کوبیده
۱ **فلفل دلمه‌ای سبز،** تخم گرفته، خرد کرده
۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز،** تخم گرفته، خرد کرده

| | |
|---|---|
| ۲-۳ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۵-۶ | **گوجه فرنگی**، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **زیتون سبز**، هسته گرفته |
| ۱/۲ قاشق | **ریحان**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **ترخون**، ساطوری |
| اندکی | **آویشن**، کف‌مال |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک** و **فلفل** |

---

▼ **کاپوناتا** (caponata) نوعی خوراک تره‌بار پخته است، ولی به واسطهٔ زیتون و روغنِ زیتون با آن تفاوت بارزی دارد. سنتِ ایتالیایی این است که تره‌بار این غذا را جدا از هم در روغنِ زیتون می‌پزند و سپس آن‌ها را با هم مخلوط می‌کنند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید، ولی بعداً، گذشته از خود شما و برخی مهمانان سال‌خوردهٔ ایتالیایی، کمتر کسی متوجه تفاوت قضیه خواهد شد.

---

**بادنجان را نمک بپاشید و بگذارید یک ساعتی در آب‌کش بماند تا تلخْ‌آب آن برود؛ سپس بشویید و خشک کنید.**

**۲ قاشق از روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. باقی روغن را در دیگ بریزید و پیاز و فلفل و کرفس و سیر را هم ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید.**

**بادنجان را به دیگ برگردانید. گوجه فرنگی و زیتون و سبزی‌ها را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۴۰-۴۵ دقیقه ریزجوش بزند. سر بکشید، هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید، مبادا غذا تَه بگیرد؛ دست آخر تمام آب باید کار رفته باشد.**

◂ **کاپوناتا را در ایتالیا به عنوان اردور یا بخشی از غذای اصلی می‌خورند ــ غالباً خنک (نه سردِ یخچالی).**

◂ **به جای «کاپریودا» capriода (نوعی ترشی) که از فهرست مواد کاپوناتا حذف شده است، می‌توانید ۱-۲ قاشق موسیر ترشی خرد کرده اضافه کنید.**

## کاناپهٔ مایونز و پیاز

حدود ۲۵ کاناپه



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| | **نان سیاه** |

▼ **کاناپه** البته در زبان فرانسوی به معنای تخت یا نیمکتی است که آدم رویش می‌نشیند؛ ولی فرانسوی‌ها به تکه‌های کوچک نان که رویش مایه‌ای از پنیر یا گوشت یا ماهی یا چیزی از این قبیل گذاشته باشند هم کاناپه می‌گویند، چون به نظرشان این تکه‌های نان شباهت عجیبی به تخت یا نیمکت دارد. کاناپهٔ مایونز و پیاز را باید وقتی درست کرد که هوس اردور خوش‌مزه‌ای کرده باشیم، ولی در آشپزخانه جز یک نان سیاه و یک شیشه مایونز و یک پیاز و یک تکه پنیر سفت (هلندی یا گرویر یا رومانو یا پارمیزان) چیزی موجود نباشد.

**نان را ورقه ورقه کنید و سپس به صورت تکه‌های ۳×۳ سانتی‌متر ببرید. پیاز را با مایونز مخلوط کنید و روی نان بمالید. پنیر رندیده را روی مایونز و پیاز بپاشید و تکه‌های نان را زیرِ شعلهٔ فر (گریل، نه توی فر) بگذارید. بردارید و داغ به خورندگان محترم بدهید.**

## کاناپهٔ پنیر

حدود ۳ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **پنیر سفید** |
| ۶۰-۵۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲۰۰ گرم | **خامه** |
| یک چهارم پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| یک چهارم پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| نصف قاشق چ | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **بیسکویت شور** یا **نان** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* آویشن و ریحان.

▼ با پنیر سفید نرم و انواع ادویه و سبزی معطر می‌توان خمیر خوش‌مزه‌ای برای روی بیسکویتِ شور یا بُرِش‌های کوچک نان درست کرد. این دستور را می‌توانید هر جور بخواهید تغییر بدهید.

پنیر سفید را خرد کنید و توی مخلوط‌کن بریزید. پنیر رندیده را با ماست و خامه و خردل و مایونز و فلفل قرمز روی پنیر سفید بریزید و چند ثانیه بگردانید ــ این قدر که خمیر نرم و صافی به دست آید. اگر مایه سفت در آمد اندکی آب اضافه کنید. سپس سبزی خشک را بدون کف مال کردن روی مایه بریزید و هم بزنید.

این مایه را می‌توانید با کیسهٔ قنادی و ماسورهٔ کنگره‌دار گُل‌گُل روی بیسکویت یا بُرِش‌های کوچک نان بگذارید، یا با کارد بردارید و روی نان یا بیسکویت بمالید و نمک و فلفل بپاشید.

## کروستینی (ایتالیا)



کروستینی (crustini) به زبان ایتالیایی یعنی تکه‌های کوچک پوستهٔ نان، ولی منظور غذای مختصری است که روی برش نان برشتهٔ آغشته به روغن زیتون می‌گذارند و به عنوان دهان گیره یا تنقل پیش از غذای اصلی می‌خورند یا به مهمان تعارف می‌کنند. کروستینی در واقع نظیر کاناپهٔ فرانسوی است، جز این‌که اندازهٔ آن چند برابر کاناپه است و به عنوان اردور یک دانهٔ آن معمولاً کافی است. غذای روی نان ممکن است یک ورقه پنیر یا گوشت یا مرغ یا ماهی سرد، زیتونِ پرورده، پاتهٔ جگر، فلفل سرخ کرده، یا چیزی از این قبیل باشد.

## بادام برشته



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **مغز بادام خام** |
| ۲-۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این بادام با بادام بوداده‌ای که از آجیل‌فروشی می‌خرید کمی تفاوت دارد ــ چون کمی خوش‌مزه‌تر است.

۳ پیمانه آب را در یک دیگچه روی آتش به جوش بیاورید. مغزبادام را در دیگچه بریزید. همین‌که آب دوباره به جوش آمد بردارید و در آب‌کش خالی کنید، سپس در یک کاسهٔ آب سرد بریزید. پس از چند دقیقه پوست بادام به‌آسانی از مغز جدا می‌شود. بادام را با فشار شست و انگشت اشاره پوست بگیرید و روی حولهٔ کاغذی بریزید تا خشک شود.

روغن را در تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و از مغز بادام هر بار به اندازه‌ای که کف تابه را فرش کند در روغن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بریزید تا روغن آن چیده شود. نمک بپاشید و در ظرفِ آجیل‌خوری بریزید.

## **باباغَنوج** (سوریه، لبنان)



۳-۴ نفر

۲-۳ **بادنجان،** کبابی، ساطوری
۳ پر **سیر،** کوبیده
۵-۶ شاخه **جعفری یا گشنیز**
یک سوم پیمانه **ارده**
۲ **لیمو**
۲ قاشق **روغن زیتون**
**نمک**

---

▼ **باباغنوج** مانند **هوموس** (← صفحهٔ ۷۶۰) در خاورمیانه خورندهٔ فراوان دارد؛ ولی اگر بپرسید «باباغنوج» یعنی چه، نگارنده باید بگوید یعنی همین اردوری که دستور آن را در زیر می‌خوانید.

---

**لیمو را آب بگیرید، آب لیمو را با بادنجان و سیر در بادیه بریزید و مخلوط کنید. ارده را روی آن بریزید، نمک بپاشید و هم بزنید.**
**باباغنوج را در یک بشقاب تَه‌گود پهن کنید و وسط آن را چال کنید. روغن زیتون را در آن چال بریزید و بشقاب را با جعفری آرایش کنید.**

## **نان و کره و سیر**



۵-۶ نفر

۳۰۰ گرم **کره،** نرم
۱ بته **سیر،** کوبیده
**نان سیاه،** بریده
**نمک و فلفل**

---

**کره را با سیر مخلوط کنید. از این مخلوط ۱ قاشق روی هر ورقهٔ نان بمالید، نمک و فلفل بپاشید و در بشقاب بچینید.**

## **اسفناج و ارده** (ژاپن)



۴ نفر

نیم کیلو **اسفناج**
۲ قاشق **ارده**

۱ قاشق **شکر**
۲ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)

---

**اسفناج را در دیگ آب جوش بیندلزید، پس از ۱ دقیقه بردارید و در دیگ آب یخ بگذارید؛ سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید آب آن برود. شکر را در سس سویا حل کنید، سپس ارده را به آن اضافه کنید و هم بزنید.**

**اسفناج را دسته کنید، روی تخته به طول ۴-۵ سانتی‌متر ببُرید و در ظرف بگذارید. مایهٔ ارده و سس سویا را روی آن بریزید.**

**◄ به جای ارده می‌توانید کنجد بوداده روی اسفناج بریزید.**

**◄ ارده و سس سویا را می‌توانید کنار اسفناج بگذارید تا خود اشخاص روی اسفناج بریزند و مسؤولیت آن گردن شما را نگیرد.**

## آش ارزن و ارده (ابرکوه)



۱ پیمانه **ارزن**، پوست کنده
۸۰ گرم **ارده**
یک سوم پیمانه **گلاب**
۱ قاشق **زنجبیل**
۸۰ گرم **شیرهٔ انگور (دوشاب)**

---

▼ این پیش غذا که در ابرکوه (ابرقو) به آن آش اَلُم ارده می‌گویند ــ هیچ شباهتی به آش ندارد، ولی در مرحلهٔ پختن شکل آش به خود می‌گیرد.

**زنجبیل را یک ساعت در گلاب بخیسانید. ارزن را با ۶ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتشِ ملایم بجوشانید تا غلیظ شود. هم بزنید که تَه نگیرد. این آش وقت جوشیدن تیر می‌اندازد، مراقبِ دست و بال خودتان باشید. وقتی که آش مانند شیر برنج سفت شد، بردارید.**

**گلاب و زنجبیل و ارده را در آش بریزید و هم بزنید. در دیس بکشید و بگذارید خنک شود، در یخچال بگذارید تا ببندد، سپس آش را با کارد لوز لوز ببرید و شیرهٔ انگور (دوشاب) را روی آن بدهید و سر سفره ببرید.**

**◄ برای پوست کندن ارزن، آن را داخل هاون سنگی می‌ریزند و دستهٔ هاون را آرام آرام روی آن می‌کوبند؛ وقتی به نظر رسید پوست همهٔ ارزن‌ها کنده شده است آن را در سینی می‌ریزند و پیش می‌زنند تا پوست از دانه جدا شود.**

## ارده و تخم مرغ (مصر)



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ارده** |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| | **نمک** |

سیر و زیره و اندکی نمک را با کمی از آب لیمو مخلوط کنید و با جعفری یا گشنیز روی ارده بریزید و هم بزنید. باقی آب لیمو را کم‌کم اضافه کنید تا ترشی و غلظت دل‌خواه را به دست آورید (ارده با افزایش آب غلیظ‌تر می‌شود). سپس مخلوط را در بشقاب ته گود بریزید و ورقه‌های تخمِ مرغ را روی آن بچینید.

◄ به جای مقداری از آب لیمو می‌توانید آب به کار برید.

◄ گاهی کمی خمیر خردل هم به مخلوط ارده اضافه می‌کنند.

## ارده و ماست



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ارده** |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **نمک** |

ماست را کم‌کم روی ارده بریزید و هم‌بزنید تا غلظت دل‌خَواه به دست آید. آب لیمو را با سیر و اندکی نمک مخلوط کنید، روی ارده و ماست بریزید و هم بزنید. در بشقاب تَه‌گود بریزید و با جعفری یا گشنیز آرایش کنید. با نان سر میز اردور بگذارید.

◄◄ ارده و بادام (مصر): مخلوط ارده را از روی دستور بالا بدون سیر و سبزی آماده کنید. ۱ قاشق مرباخوری گرد شکر و ۵-۶ قاشق بادام مقشّر کوبیده اضافه کنید و هم بزنید. با نان سر میزِ اردور بگذارید.

◄ **ظرف این مخلوط را می‌توان با چند دانه مغز بادام مقشر درسته، یا مغزگردو، آرایش‌کرد.**
◄ **این مخلوط را می‌توان به‌عنوان سس روی مرغ پختهٔ سرد یا ماهی سرخ کرده داد.**

## **هوموس** (لبنان، ترکیه)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **نخود**، پخته |
| ۶-۷ قاشق | **ارده** |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **لیمو** |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری یا گشنیز** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

▼ هوموس (یا به املای عربی حَمَّص، یعنی نخود) یکی از معروف‌ترین انواع مِزهٔ ترکی و عربی است که تا یونان و یوگوسلاوی هم خورندهٔ فراوان دارد، و حال آن که در ایران چندان شناخته نیست. امتحان این مزه را ــ هر چند مجانی نیست ــ نگارنده توصیه می‌کند.

**نخود را با یک پیمانه از آبی که در آن پخته شده است در «یک دو سه» بگردانید تا خمیر شود. سپس ارده و آب لیمو و سیر را با اندکی نمک اضافه کنید و باز بگردانید تا مخلوط شود. (اگر مخلوط سفت شد کمی آب نخود اضافه کنید و بگردانید، ولی زیاد شُل نشود.)**

**مایه را در بشقاب تَه گودی پهن کنید، وسط آن چاله‌ای باز کنید و روغن زیتون را در آن چاله بریزید. فلفل را روی هوموس بپاشید و با برگ جعفری آرایش کنید.**

## **نخود برشته** (مکزیک)



۲-۳ ظرف

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **نخود**، شب خیسانده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ این **نخود برشته** در واقع شکل مکزیکی همان نخودچی خودمان است، ولی به واسطهٔ روغنی که دارد آن را نمی‌توان زیاد نگه داشت؛ بهتر است هر چه زودتر مصرف شود. برخلافِ نخودچی آن را در جیب هم نمی‌توان ریخت.

---

**نخود را با اندکی نمک و فلفل قرمز در ۱ لیتر آب ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود. روغن را در تابه داغ کنید. نخود را در روغن تفت بدهید تا برشته شود؛ سیر را اضافه کنید و آنگاه ۲-۳ چرخ بدهید؛ با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. مانند آجیل روی میز بگذارید.**

## بادام و روغن (مصر)



۲۰۰ گرم **بادام مقشّر**، کوبیده
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۳-۴ قاشق **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق م **گرد شکر**
۴-۵ **زیتون سیاه**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
نیم پیمانه **روغن زیتون**
**نمک**

**بادام را با سیر و اندکی نمک در بادیه بریزید. آب لیمو و روغن را کم کم اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف اردور بکشید، گرد شکر بپاشید و با زیتون سیاه و جعفری یا گشنیز آرایش کنید.**
**◄ این مخلوط را می‌توان کنار ماهی سرد (← صفحهٔ ۳۰۱) یا کُبّه (← صفحهٔ ۱۲۴۴) گذاشت.**

## کوکتل نخود و لوبیا (فیلیپین)

۶-۸ نفر



۱ پیمانه **نخود**، پخته
۱ پیمانه **لوبیا قرمز**، پخته
۱ پیمانه **شیر نارگیل** (← ۲۱۶)
۴ قاشق **گرد شکر**
نیم پیمانه **شیر**
نیم پیمانه **خامه**

**کمپوت آناناس**
**بستنی سفید**
**یخ خردکرده**

---

▼ اگر تا به حال صحبتی از نخود و لوبیا با بستنی نشنیده‌اید حالا بشنوید. این نوعی دسر است که در فیلیپین درست می‌کنند، و حتی می‌خورند. محض اطلاع آورده شد؛ شما می‌توانید درست نکنید، یا اگر کردید نخورید.

---

**گرد شکر و شیر و خامه را روی شیر نارگیل بریزید و هم بزنید. در ۶–۸ لیوان بلند یا ظرفِ بستنی‌خوری یکی ۲–۳ قاشق نخود و سپس لوبیا بریزید، یک بُرِش کمپوت آناناس روی آن‌ها بگذارید، مخلوط شیر نارگیل و شیر و خامه را اضافه کنید، ۲–۳ قاشق یخ خرد شده روی آن بگذارید، و هرچه می‌توانید بستنی روی آن کوت کنید.**

**◄ قرار بر این است که خورندگان با قاشق این کوکتل را هم بزنند و بخورند.**

## ایکرا (۱)•(روسیه)

۶–۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۳–۴ | **بادنجان** |
| ۶–۷ | **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، ساطوری |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ **ایکرا** (ikra) در زبان روسی یعنی خاویار، و در ایران به ***خاویار بادنجان*** معروف شده است، منتها این ایکرا، از آنجا که مادهٔ اصلی آن بادنجان است، قدری ارزان‌تر تمام می‌شود. ظاهراً وجهِ مشترک آن‌ها این است که هر دو را روی نان می‌مالند.

ایکرا را در شمار غذاهای ارمنی هم می‌توان به حساب آورد، و در واقع ما آشنایی با این غذا را مدیون هم‌میهنان ارمنی خود هستیم.

---

**بادنجان را روی شعله پخش‌کن کباب کنید، سپس گوشت آن را از پوست درآورید و ساطوری کنید. تخم بادنجان و گوجه فرنگی را تا آنجا که می‌توانید بگیرید.**

**روغن را در دیگچه یا تابهٔ درداری داغ کنید و پیاز را ۱–۲ دقیقه در آن تفت بدهید. بادنجان را اضافه کنید و بچرخانید تا روغن را جذب کند. گوجه فرنگی را اضافه کنید و با بادنجان مخلوط**

**کنید. نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و درِ تابه را ببندید. آتش را کم کنید و مخلوط را ۲۰-۲۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا به روغن بنشیند. هرگاه لازم شد چند قاشق آب اضافه کنید وکف تابه را با کاردک چوبی بتراشید تا تَه نگیرد. بردارید و بگذارید خنک شود.**

- **ایکرا را با برش‌های نان سیاه روی میز اردور بگذارید، یا با آن *کاناپه* درست کنید.**
- **ایکرای اضافی را می‌توان تا حدود یک هفته در ظرف دربسته در یخچال نگه داشت.**

## ایکرا (۲)▼(امریکای شمالی)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **بادنجان،** کبابی، ساطوری |
| یک سوم پیمانه | **مغز گردو،** بو داده، کوبیده |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱-۲ | **فلفل سبز،** ساطوری |
| ۱ | **لیمو** |
| ۲-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این روایت امریکایی همان ایکرای روسی است و امریکایی‌ها آن را روی نان سفید یا سیاه می‌مالند.

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با همهٔ اجزا مخلوط کنید و پس از اندازه کردن نمک و فلفل بگذارید ۲-۳ ساعت در ظرف درپوشیده‌ای بماند؛ سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. با برش‌های نان سفید سرمیز اردور بگذارید.**

## مَهیاوه



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهی متو** |
| نیم کیلو | **تخم خردل** |
| نیم کیلو | **کنجد** |
| ۲۵۰ گرم | **تخم گشنیز** |
| ۲۵۰ گرم | **زیرهٔ سبز** |
| ۲۵۰ گرم | **رازیانه** |

**۲۰۰ گرم نمک**

---

▼ **مَهیاوه** (ماهی آبه) سس تیره رنگ شورمزه‌ای است که از ماهی **مُتو** (← صفحهٔ ۲۷۷) درست می‌شود و بسیار به ***سس آنشوای*** فرانسوی شباهت دارد. دربارهٔ مهیاوه، که از غذاهای خاص مردمِ سواحل ایرانی جنوب خلیج فارس است، مردم شمالی‌تر این سواحل که این غذا را نمی‌شناسند ــ از جمله همشهری‌های عزیز نگارنده، مردم بوشهر ــ افسانه‌های زیادی ساخته‌اند، که بعضی از آن‌ها در ردیف مهملات است؛ از جمله این که می‌گویند درست کنندگان مهیاوه ماهی مُتو را در خمره می‌اندازند تا خوب بگندد و کرم بگذارد و سپس می‌خورند. حتی شیخ بسحاقِ اطعمه که در ستایش هیچ غذایی کوتاهی نمی‌کند دربارهٔ مهیاوه می‌گوید «اصلش از آب ماهی است و مهملاتی چند که مرده شویان لار می‌دانند»، و اضافه می‌کند «الضایع: نانی که با آن خورند؛ الباطل: سعیی که در آن کنند».

واقعیت این است که ماهی متو در خمره نمی‌گندد، بلکه به واسطهٔ آنزیم‌هایی که دارد تغییر شکل می‌دهد و عطر و طعم مخصوص مهیاوه را پیدا می‌کند، و این روندی است که با روند رسیدنِ پنیرهای فرانسوی قابل قیاس است. البته مردم سواحل جنوب روش مهیاوه انداختن را نه با بررسیِ عمل آنزیم‌ها بلکه با تجربه پیدا کرده‌اند، ولی این امر در واقع ارزش کشف آن‌ها را بیشتر می‌سازد. به هر حال، روشن است که این سس با ذائقهٔ هر کسی جور در نمی‌آید و نگارنده دستور درست کردنِ آن را برای دوست‌داران غذاهای غریب در اینجا می‌آورد؛ به دیگران توصیه می‌کند که اول ذائقهٔ خود را با آن آشنا کنند و سپس به فکر درست کردن آن بیفتند.

روش درست کردن مهیاوه یک جور نیست. در بعضی جاها مواد آن منحصر است به ماهی متو، تخم خردل و نمک؛ در جاهای دیگر مقداری ادویه (تخم گشنیز، رازیانه، زیرهٔ سبز، فلفل سیاه، و دارچین) و نیز کنجد ساییده (ارده) هم به آن اضافه می‌شود. در مورد خواباندن ماهی متو در آفتاب هم نظرِ کارشناسان از ۱ هفته تا ۳ ماه تفاوت دارد. باید در نظر داشت که آفتاب جنوب کشور بسیار شدیدتر از آفتاب مرکز و شمال است. خردلی که در مهیاوه به‌کار می‌رود تخم خردل قهوه‌ای رنگی است که در جنوب «خندل» نامیده می‌شود.

---

**سر هر دانه ماهی متو را با دست جدا کنید. تنهٔ متوی خشک را ۱-۲ ساعت در آب سرد بخیسانید و کمی لای دست بمالید تا ماسه‌ای که به آن چسبیده است جدا شود. سپس آن را از آب بگیرید، در ۳-۴ آب بشویید و در آب‌کش بریزید تا آب آن برود.**

**ماهی شسته را در شیشهٔ دهن گشاد بریزید، نمک را اضافه کنید و آب بریزید تا روی ماهی را بپوشاند. هم بزنید تا نمک در آب حل شود. روی دهانهٔ شیشه یک پارچهٔ متقال بکشید و با نخ ببندید. شیشه را ۱-۲ هفته در آفتاب بخوابانید. سپس ماهی را با دست له کنید (یا در چرخ هرکاره بگردانید) و با آب از صافی سیمی بگذرانید (تفاله را دور بریزید).**

**تخم خردل را با تخم گشنیز و رازیانه و زیرهٔ سبز و کنجد در تابه بریزید و اندکی بو بدهید**

(نسوزد!)، این ترکیب را با فلفل سیاه و دارچین به مایهٔ ماهی اضافه کنید و باز یک هفته بخوابانید.
◂ روی چند بُرش نان سفید یا لواش کرهٔ نرم بمالید، اندکی مهیاوه روی هر بُرش بریزید و روی میز اردور بگذارید. (مردم جنوب مهیاوه را با نان تیری ــ نوعی لواش تابه‌ای ــ و روغنِ زرد برای صبحانه یا عصرانه می‌خورند.)

## ماهیِ تُن و مایونز



| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسروِ ماهیِ تُن** |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، تازه‌ساب |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |

**کنسرو ماهی را بازکنید و روغن آن را خالی‌کنید. ماهی را در بادیه بریزید و با چنگال خرد کنید. مایونز و پیاز را با فلفل بهار و فلفل سیاه روی ماهی بریزید و زیر و روکنید. با جعفری آرایش کنید.**

**◂ از این ترکیب می‌توان ۱–۲ قاشق در پای کوچک (← صفحهٔ ۷۶۹) ریخت.**

**◂◂ میگو و مایونز: از روی دستور *ماهی تن و مایونز* (← بالا) درست کنید، جز این‌که به جای ماهی تن، میگوی آب‌پز (← صفحهٔ ۳۰۳) چرخ کرده به‌کار می‌برید. به جای فلفل سیاه می‌توان فلفل قرمز ساییده هم به کار برد.**

## بشقاب ساردین

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ قوطی | **کنسرو ساردین** |
| ۱ | **پیاز سفید**، حلقه حلقه |
| ۳ | **لیمو** |

▾ ساردین ایران، اگر به دست بیاید، از مرغوب‌ترین انواع ساردین است و با یک برش نان سفید و چند قطره آب‌لیموی تازه اردور بی‌مانندی است.

**کنسرو ساردین را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. لیموها را دو نیم کنید.**

**ساردین‌ها را سالم از قوطی بیرون بیاورید و به شکل خورشید در یک بشقاب لب تختِ بزرگ بچینید، به طوری که دُم آن‌ها به طرف مرکز بشقاب باشد (یا برعکس). حلقه‌های پیاز را در دایرهٔ وسط بریزید و نصفه‌های لیمو را دور بشقاب بچینید.**

## سِویچه (پرو)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **فیلهٔ ماهی شیر** |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| نیم پیمانه | **آب نارنج تازه** |
| ۲-۳ | **نارنج** |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ **سِویچه** (seviche) نوعی سالاد ماهی خام است که در کشورهای امریکای مرکزی و جنوبی درست می‌کنند. در غالب این کشورها این اردور را با آب لیموی تازه درست می‌کنند، ولی در پرو که مانند ایران نارنج فراوان است آب نارنج به کار می‌رود.

بدیهی است که ماهی این اردور باید کاملاً تازه و بدون بوی زُهم باشد. فقط ماهی‌های خانوادهٔ شیر و غُباد (← صفحه‌های ۲۷۴ و ۲۷۵) برای این اردور مناسب است.

---

**ماهی را نمک فراوان بپاشید و نیم ساعت در یخچال بگذارید. سپس آن را بشویید و ۴-۵ دقیقه در آب سرد بخوابانید. سپس بردارید، با حولهٔ کاغذی خشک کنید، روی تخته به شکلِ باریکه‌های ۵-۶ سانتی‌متری بِبُرید و در یک بشقاب ته‌گود بچینید. آب نارنج را روی ماهی بریزید و بشقاب را نیم ساعت در یخچال بگذارید. پیاز را در گشنیز بغلتانید.**

**باریکه‌های ماهی را از آب نارنج در آورید، در بشقاب دیگری بچینید، روغن را روی آن بدهید و فلفل بپاشید و حلقه‌های پیاز را روی آن پخش کنید. نارنج‌ها را نصف کنید و کنار ماهی بگذارید.**

◄ **این سالاد را می‌توان با چند برش باریک نان سیاه یا نان جو سر میز گذاشت.**

## خاویار (۱)٭(ایران)

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **خاویار** |

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ**، سفت |
| ۱ | **پیاز سفید**، ساطوری |
| ۳-۴ | **لیمو** |
| ۲۰۰ گرم | **کره**، نرم |
| ۸-۱۰ بُرِش | **نان سفید** |

▼ البته اختیار با خود شماست ولی اگر از نگارنده می‌شنوید، بهترین شکل اردور خاویار، که گران‌ترین و «شیک‌ترین» اردور در سراسر جهان شناخته می‌شود، عبارت است از یک بُرِش نان سفیدِ برشته، اندکی کرهٔ نرم و یک قاشق خاویار اُزون برون یا بلوگا (دربارهٔ خاویار نگاه کنید به صفحهٔ ۲۸۱)؛ ولی در واقع خاویار کمتر به این صورت ساده خورده می‌شود؛ آنچه ما آن را «اردور خاویار» می‌نامیم معمولاً به صورتی است که در زیر می‌آید.

**سفیده و زردهٔ تخم‌مرغ سفت را از هم جدا کنید. سفیده را رنده کنید و زرده را با چنگال خرد کنید، ولی دقت کنید که به شکل خمیر درنیاید. سفیده و زرده را با هم مخلوط کنید، یا کنارِ هم درظرفی بریزید. پیاز را درکنار تخم مرغ یا در ظرف جدا بریزید. لیمو را از وسط نصف کنید، تخم آن را با چنگال بگیرید و نصفه‌های لیمو را درکنار ظرف تخم مرغ و پیاز یا در ظرفِ جدا بچینید. کره را در ظرف جداگانه‌ای بگذارید.**

**ظرف بازی را پر از یخ خردکرده کنید و ظرف خاویار را توی یخ بگذارید. برش‌های نان را برشته (تُست) کنید و درظرف نان بچینید. این مجموعه‌را در یک سینی سر میز ببرید، یا کنارِ هم روی میز بچینید.**

## خاویار (۲)•(روسیه)



**روس‌ها هرگاه بتوانند خاویار را با نان مخصوصی به نام «بلینی» (blini) می‌خورند، نه با هر نانی؛ وگرنه به حیثیت روسی آن‌ها خدشه وارد می‌شود. به این دلیل دستور تهیهٔ اردور خاویارِ روسی عبارت است از دستور تهیهٔ بلینی به اضافهٔ خرید مقدارِی خاویار. (برای دستور *بلینی* نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۴۴.)**

## سیب‌زمینی نقلی



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی نقلی**، پخته (با نمک)، پوست گرفته |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه**، درسته |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **گشنیز**، ساطوری |

▼ برای این اردور باید سیب زمینی ریز فندقی انتخاب کنید، که کار آسانی نیست؛ پوست گرفتنِ آن هم پس از پختن حوصله می‌خواهد.

این مشکل سه راه حل دارد: اول این‌که با قاشقک تیله کن از سیب زمینی درشت آب پز تیله‌هایی به اندازهٔ فندق در بیاورید؛ دوم این‌که سیب زمینی آب پز را به صورت فندقی خرد کنید و نگران شکلِ چارگوش آن نباشید؛ سوم این‌که به سیب زمینی درشت‌تر رضایت بدهید.

---

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. سیب زمینی پخته را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. سیاه‌دانه و زردچوبه و فلفل قرمز را در آن بریزید، یک چرخ بدهید و بردارید. گشنیز ساطوری را روی سیب زمینی بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بکشید و داغ سر میز اردور بگذارید.**

## سیب زمینی با کارامل

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی استانبولی**، ریز |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**سیب زمینی را با اندکی نمک آب پز کنید، سپس پوست بگیرید. شکر را در تابه روی آتشِ ملایم بگذارید تا آب شود و به رنگ عسلی تیره در آید (*نسوزد!*). تابه را از روی آتش بردارید، کره را اضافه کنید و بگردانید تا آب شود و با شکر آب شده مخلوط کنید. باز تابه را روی آتشِ کم بگذارید، سیب زمینی را اضافه کنید و آهسته بچرخانید تا به رنگ عسلی درآید. اندکی نمک بپاشید، بچرخانید و در ظرف بکشید.**

## سیب زمینی در سس شوید

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی اِستانبولی**، ریز |

| | |
|---|---|
| ۳-۴ قاشق | **شوید تازه**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**سیب زمینی را با اندکی نمک آب‌پز کنید، سپس پوست بگیرید. در ظرف بگذارید و آن را گرم نگه دارید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را اندکی تفت بدهید. شیر را کم‌کم اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید تا به‌جوش بیاید و مایه غلیظ شود. شوید و آب لیمو را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید، سپس روی سیب زمینی بریزید و داغ سر میز اردور بگذارید.**

## سیب‌زمینی و بادام (هندوستان)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، فندقی |
| ۱۵۰ گرم | **بادام**، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۲ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| | **گشنیز**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن بچرخانید تا سرخ شود. بادام نیم‌کوب و زیره و تخم گشنیز را با اندکی نمک اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۳-۴ قاشق گشنیز ساطوری اضافه کنید، زیر و رو کنید و در ظرف بکشید. داغ سر میز اردور بگذارید.**

## پای کوچک



**منظور از *پای کوچک* پوستهٔ فنجان مانندی است از جنس نان که آن را از یک مادهٔ خوراکیِ سبک و خوش‌مزه پر می‌کنند و در آغاز شام و یا ناهار نشسته یک دانه از آن را در بشقاب هر مهمانی می‌گذارند، یا در یک پیش‌دستی به دست مهمان‌های ایستاده می‌دهند. (برای درست کردن پوستهٔ پای نگاه کنید به صفحهٔ ۱۵۳۹.)**

پس از درآوردن پوسته‌ها از توی فر، آن‌ها را با یکی از مخلوط‌هایی که دستور آن‌ها در زیر می‌آید پرکنید. آنچه در زیر می‌آید چند نمونه است؛ بر حسب ذوق شخصی می‌توانید انواع دیگری درست کنید:

(برای درست کردن این مواد نگاه کنید به فصل میز اردور، صفحهٔ ۷۴۳ و بعد.)


*پستوی ریحان* ← صفحهٔ ۷۴۷
*پستوی لوبیا* ← صفحهٔ ۷۵۰
*پنیر و کرفس کوهی* ← صفحهٔ ۷۴۹
*خمیر باقلا* ← صفحهٔ ۷۵۰
*تاپناده* ← صفحهٔ ۷۵۱
*زیتون پرورده* ← صفحهٔ ۷۵۲
*کره و سیر* ← صفحهٔ ۷۵۷
*ارده و تخم مرغ* ← صفحهٔ ۷۵۹
*هوموس* ← صفحهٔ ۷۶۰


## سیب زمینی گلوله

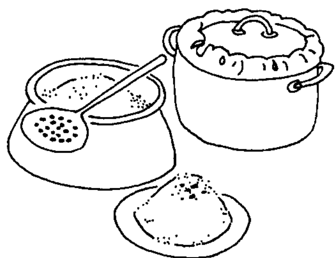


نیم کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده
۲ **زردهٔ تخم مرغ**
۲ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۳ قاشق **خامهٔ سفت**
**روغن**
**نمک و فلفل**

سیب زمینی را با ۱ پیمانه آب در دیگچه بریزید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود. در آبکش خالی کنید تا آب آن برود و خنک شود. سپس له کنید و از صافی سیمی بگذرانید.

خامه را با زردهٔ تخم مرغ و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و هم بزنید. سیب زمینی را با سفیدهٔ تخم مرغ زده روی این مایه بریزید و با قاشق چوبی آهسته مخلوط کنید تا خمیر شود.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. از خمیر سیب زمینی گلوله‌هایی به اندازهٔ گردو درست کنید و در روغن داغ بیندازید. پس از آن‌که گلوله طلایی شد با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. داغ روی میز اردور بگذارید.



بخش نهم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# پلو، چلو



## فصل پنجاه و دوم: **چلو، ترچلو، تَه دیگ**

**چلو برنج جوشانده‌ای است که آن را بدون رنگ و روغن دم می‌کنند و مصرف آن تقریباً به چلوکباب منحصر می‌شود. ترچلو، چلوی است که آن را قدری شل و آب‌دار برمی‌دارند و برای کودکان و پیران و بیماران غذای مناسبی شناخته می‌شود. تَه دیگ قشر نازکی است که در تَهِ دیگ پلو برشته می‌شود.**

### چلو ساده

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **چلو ساده** یا **چلو سفید** رکن اصلی سفرهٔ ایرانی است، چه در **چلوکباب** که غالباً «غذای ملیِ» ایران نامیده می‌شود و چه در **چلوخورش**، که به نظر نگارندهٔ این کتاب مستطاب بیشتر برای عنوانِ «غذای ملی» شایستگی دارد.

تفاوت چلو در چلوکباب و چلو خورش در این است که چون چلوکباب با مقداری کره صرف می‌شود روی چلوِ آن روغن نمی‌دهند. همچنین مقدارِ روغن در آبْ روغنِ تَهِ دیگ اندک است، زیرا که برای چلوکباب **تَه دیگ** لازم نیست، و حال آن که یکِ بشقاب تَهْ دیگ از ضروریات سفرهٔ چلو خورش است. (دستور تهیهٔ تَه دیگ و آداب آن در صفحه‌های ۳۴۶ و ۷۷۷ آمده است.)

---

**برنج را پاک کنید، بشویید و از ۱ ساعت تا ۲۴ ساعت در ۶ پیمانه آب و کمی نمک بخیسانید. (برنج نخیسانده هم اشکال مهمی پیش نمی‌آورد، ولی عقیدهٔ عموم آشپزها بر این است که برنجِ خیسانده بهتر از آب در می‌آید.)**

**۳ لیتر آب را در دیگِ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید و حدود ۳-۴ قاشق نمک**

به آن اضافه کنید. (اگر برنج را با نمک خیسانده‌اید اضافه کردن نمک به آب برنج لازم نیست؛ می‌توانید مقداری از آب خیساندن را به آب برنج اضافه کنید؛ در هر حال دقت کنید برنج شور نشود.) آب‌کش جاداری را در حوضچهٔ ظرف‌شویی آماده کنید. یک پارچ آب کنار آب‌کش بگذارید.

برنج خیسانده را آب بکشید و در آب جوشان بریزید. آتش را تیز نگه دارید. با کفگیر یکی دو دور برنج را آهسته بگردانید، به طوری که دانه‌های آن خرد نشود. کف برنج را بگیرید.

پس از آن که برنج ۸–۱۰ دقیقه جوشید، با کفگیر چند دانه برنج از آب بگیرید و میان شست و انگشت اشاره یا زیر دندان امتحان کنید؛ همین قدر که مغز آن استخوانی نباشد سیرجوش است و باید آب‌کش شود. (اگر بیشتر بجوشد برنج نرم در می‌آید و بعد هم وا می‌رود.)

آتش را خاموش کنید. دیگ را بردارید و در آب‌کش خالی کنید. پارچ آب سرد را روی برنج بدهید. چند دانه از برنج را بچشید، اگر پُر نمک بود ۲–۳ پارچ دیگر آب روی آن بدهید تا نمک آن اندازه شود.

دیگ را آب بکشید و باز روی اجاق بگذارید. روغن را با یک پیمانه آب در دیگ بریزید و داغ کنید، سپس نیمی از آن را در آب گردان بریزید و کنار بگذارید.

برنج آب‌کش شده را با کفگیر روی آب روغن داغ باقی مانده در دیگ کوت کنید تا به شکلِ مخروطی دربیاید. با دستهٔ کفگیر قلهٔ مخروط و اطرافِ آن را مثل آتش‌فشان تا پایین سوراخ کنید. یک شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید و دیگ را روی آن قرار دهید. درِ دیگ را با دَم‌کنی ببندید.

پس از ۱۰–۱۲ دقیقه برنج «دَم بالا می‌دهد» (بخار می‌کند)؛ در این هنگام اگر انگشت خود را تر کنید و به بدنهٔ دیگ بزنید صدای «جیز» از آن بلند می‌شود. اکنون شعله را پایین می‌کشید، آبْ روغن کنار گذاشته را داغ می‌کنید، دَم‌کنی را برمی‌دارید، و آب روغن را روی برنج می‌دهید و دَم‌کنی را می‌گذارید. بعد از ۵۰–۶۰ دقیقه چلو «دَم کشیده است» (آماده است). اگر حدود ۳۰ دقیقهٔ دیگر چلو روی آتش بماند، تَه دیگ می‌بندد. اگر دیگ را از روی آتش برداریم و نگه داریم، چلو رفته رفته «پیر می‌شود» (یعنی شکل پژمرده‌ای پیدا می‌کند).

برای آرایش ظرف چلو غالباً اندکی زعفران را در ۲–۳ قاشق آب داغ حل می‌کنند و با ۱ کفگیر چلو در بادیه می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند، سپس این برنج زعفرانی را روی ظرف چلو پخش می‌کنند.

◄◄ شکرپلو: همان چلو سفید است که مقداری از آن را با شکر و محلول زعفران مخلوط می‌کنند و دستِ چلو می‌دهند.

## چلوکباب



دستور تهیهٔ *چلوکباب* را، که فعلاً مشهورترین غذای ایرانی است، باید در دوکلام خلاصه

کرد: برای تهیهٔ چلو ← صفحهٔ ۷۷۳، و برای تهیهٔ کباب برگ ← صفحهٔ ۱۱۷۵ و بعد، کباب کوبیده ← صفحهٔ ۱۱۸۲، گوجه فرنگی کبابی ← صفحهٔ ۱۱۷۹.

◄ چلوِ چلوکباب بدون تـه دیگ است؛ بنابرین در ظرف حدود ۴۵–۵۰ دقیقه آماده شود. روی آن هم آب روغن نمی‌دهیم، بلکه آن را با مقداری کره سر سفره می‌گذاریم.

◄ برای هر نفر باید یک پیمانهٔ سر خالی برنج، ۵۰ گرم کره، یک زردهٔ تخم مرغ، و ۱–۲ گوجه فرنگی کوچک در نظر گرفت.

◄ کباب برای هر نفر یا ۱ برگ *سلطانی* است (۱۵۰ گرم راستهٔ گوسفند) یا ۲ کوبیده (هرکدام ۱۲۰ گرم گوشت چرخ کرده) یا ۱ برگ رسمی (۷۵ گرم راسته) و ۱ کوبیده.

◄ مخلفات چلوکباب عبارت‌اند از سماق ساییده، ماست و موسیر، خیارشور، و پیاز خام پوست کنده و قاچ کرده. نان تازه و دوغ با یخ هم البته باید باشد.

◄ کره را لای چلو داغ می‌گذارند تا آب شود، سپس زردهٔ تخم مرغ را با چلو مخلوط می‌کنند و سماق می‌پاشند. پس از پاشیدن سماق نگارنده مخلوط کردن چلو را توصیه نمی‌کند، مگر این که به قیافهٔ تیره و آشفتهٔ چلو اهمیتی ندهید.

◄ کرهٔ دوغی (مسکه) برای چلوکباب بسیار بهتر است.

## ترچلو و ترپلو



*ترچلو* چلوی است که هنگام آب‌کش کردن آن را نرم‌تر برمی‌دارند، و اگر با نوعی سبزی (گشنیز، شوید، *اسفناج*) همراه باشد آن را *ترپلو* می‌نامند. *ترپلو* گشنیز از همه معمول‌تر است.

ترچلو و ترپلو را، از آنجا که غذای سبک و زود هضمی شناخته می‌شود، معمولاً برای روزهای بیماری یا نقاهت درست می‌کنند، ولی تجربهٔ نگارنده نشان می‌دهد که این غذای خوش مزه را اشخاص صحیح و سالم با اشتهای بیشتری می‌خورند.

ترچلو را می‌توان با کره خورد، یا آن را با جوجه یا *ماهیچهٔ آب پز* همراه کرد. همچنین می‌توان آن را با مقداری آب مرغ (← صفحهٔ ۳۵۱) یا آب قلم (← صفحهٔ ۳۴۹) به صورت کته (← صفحهٔ ۸۳۸) درست کرد.

ترچلو را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) درست کنید، جز این که برنج را ۳–۴ دقیقه بیشتر می‌جوشانید و نرم بر می‌دارید، سبزی ترپلو را هم ۲–۳ دقیقه پیش از آب کش کردن برنج اضافه می‌کنید. برای هر پیمانه برنج نیم پیمانه سبزی شستهٔ ساطوری کافی است.

سبزی را می‌توان پس از آب کش کردن برنج لای آن زد، به ویژه اسفناج، که ریختن آن در آبِ برنج رنگ برنج را سبز می‌کند.

جوجه یا ماهیچهٔ پخته را می‌توان هنگام دَم کردن تَرچلو لای آن گذاشت و کمی از آب آن را هم روی ترچلو داد، یا آن که در ظرف جداگانه‌ای همراه ترچلو سرسفره آورد.

ترچلو را معمولاً کمی کال برمی‌دارند ـــ یعنی حدود ۳۰ دقیقه پس از دَم‌کردن؛ از این رو ترچلو تَهْ دیگ نمی‌بندد و بدون تَهْ دیگ خورده می‌شود.

◀◀ **ترچلو زیره:** به جای سبزی هنگام دم‌کردن برنج ۱-۲ قاشق زیرهٔ سیاه به آن بزنید.

## ترپلو پیاز



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۸-۱۰ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| اندکی | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) با کمی نمک در آب فراوان بجوشانید و کمی نرم‌تر از چلو آب‌کش کنید. نیم پیمانه روغن در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به‌رنگ طلایی درآید؛ سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در ظرفی کنار بگذارید. با کمی از روغن باقی‌مانده نیم پیمانه آب روغن درست کنید. پیازداغ را با زعفران حل شده در ۱-۲ قاشق آب داغ دست برنج بدهید و در دیگ بریزید. نیم پیمانه آب روغن روی برنج بدهید و دیگ را روی آتش ملایم بگذارید. روی دیگ دَم‌کنی بگذارید. ۴۰-۴۵ دقیقهٔ بعد آماده است.

## ترپلو نخود

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود،** شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** یا **آب گوشت** (← ۳۵۱) |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **فلفل قرمز** |
| | **نمک** |

نخود خیسانده را در آب‌کش بریزید و آب بکشید. سپس نخود را با ۳ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. در پایان ساعتِ اول آب مرغ یا آب گوشت را با رب گوجه فرنگی و اندکی نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و

بجوشانید تا آب آن به‌کمتر از یک پیمانه برسد. نخود را در صافی بریزید و آب آن را نگه دارید.

برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) با کمی نمک در آب فراوان بجوشانید و آب‌کش کنید. سپس نخود را دست برنج بدهید و در دیگ بریزید و با شعله پخش‌کن روی آتش کم بگذارید. درِ دیگ را با دَم‌کنی ببندید.

آب نخود را در دیگچه به جوش بیاورید و کره را در آن بریزید تا آب شود. همین که برنج دَم بالا داد، آب نخود و کره را روی آن بدهید و بگذارید برنج ۴۰-۴۵ دقیقه دَم بکشد.

## تَهٔ دیگ



چنان که اشاره شد، تَه دیگ بر سر سفرهٔ چلو خورش از واجبات است، و نشانهٔ هنرمندی آشپز. این نشانه را به چند صورت درست می‌کنند: ۱) تَه دیگ ساده، ۲) تَه دیگ نان، ۳) تَه دیگِ سیب زمینی، ۴) تَه دیگ کاهو. ۵) تَه دیگ تخم مرغ.

۱) تَه دیگ ساده: لایه‌ای از همان چلو است که در تَهِ دیگ برشته می‌شود. چیزی به برنج اضافه نمی‌شود جز این که گاهی اندکی زعفران به آب روغن می‌زنند تا تَه دیگ خوش‌رنگ شود. آب روغن باید به اندازهٔ کافی باشد تا لایهٔ تَه‌دیگ کلفت‌تر در بیاید. روغن باید داغ باشد، به طوری که وقتی برنج را روی آن می‌ریزید صدا کند.

◂ دیگ چلو برای آن که تَه دیگ ببندد باید پس از دَم کردن حدود ۹۰ دقیقه روی آتش ملایم بماند. گذاشتن شعله پخش‌کن زیر دیگ به توزیع یک‌نواخت حرارت کمک می‌کند.

◂ برای آن که تَه‌دیگ به آسانی از کفِ دیگ جدا شود کافی است دیگ را هنگام کشیدن برنج ۵-۶ دقیقه در ۲-۳ بند انگشت آب سرد در حوضچهٔ ظرف‌شویی بگذارید. اگر دیگ دارای اندودِ تفلون باشد، این کار ضروری نیست، ولی ضرری هم ندارد.

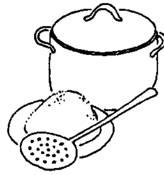
۲) تَه دیگِ نان: پس از آن که روغن را در دیگ داغ کردید ۱-۲ لایه نان لواش که برشته نباشد کف دیگ پهن کنید، سپس برنج را روی نان بریزید و دَم کنید.

۳) تَه دیگِ سیب زمینی: ۲-۳ سیب زمینی درشت را پوست بگیرید و نازک ورقه ورقه کنید و بشویید و خشک کنید. پس از آن که روغن را در دیگ داغ کردید ورقه‌های سیب زمینی را در کفِ دیگ پهن کنید، اندکی نمک بپاشید، سپس برنج را روی آن بریزید و دم کنید. (گاهی اندکی زعفران هم به آب روغن می‌زنند.)

۴) تَه دیگِ کاهو: برگ‌های درشت کاهو را بشویید و ۲-۳ لایه کف دیگ فرش کنید.

۵) تَه دیگِ تخم مرغ: مانند تَه‌چین است، بدون گوشت یا مرغ؛ ← تَه‌چین، صفحهٔ ۸۴۱.

◂ از آنجا که مقداری از برنج صرف درست کردن تَه‌دیگ می‌شود، برنج تَه‌دیگ‌دار را باید کمی بیشتر در نظر گرفت.



# فصل پنجاه و سوم: **پلو**

**پلو از شاهکارهای آشپزی ایرانی است و هیچ قومی آن را به خوبی ایرانیان درست نمی‌کند. تنوع آن برحسب موادی که با آن مخلوط می‌شود بی‌نهایت است. دستورهای زیر نمونه‌های برجستهٔ پلوِ ایرانی و خارجی را نشان می‌دهد.**

## سبزی پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* تره، جعفری، شوید و گشنیز؛ به مقدار برابر، به اضافهٔ ۱-۲ شاخه شنبلیله. غالباً ۱-۲ بته سیر سبز هم خرد نکرده لای پلو می‌گذارند و هنگام کشیدن بر می‌دارند.

▼ **سبزی پلو** را با مرغ یا **گوشت** (← صفحه‌های ۸۴۱ و ۱۰۳۰ و یا صفحهٔ ۸۴۲) یا ***ماهی سرخ کرده*** (← صفحهٔ ۱۲۶۹) می‌خورند؛ به ویژه ***سبزی پلو با ماهی*** **وکوکو** (← صفحهٔ ۱۳۳۹) از قدیم غذای شب عید بوده است.

**۳ لیتر آب را با نمک کافی در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید و برنج را اضافه کنید. آتش را تیز نگه دارید تا آب باز به جوش بیاید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه همین قدر که مغز برنج استخوانی نباشد سبزی را اضافه کنید و برنج را یک دور بگردانید، سپس دیگ را در آب‌کش خالی کنید. (چون ممکن است مقداری از سبزی ریز از آب‌کش بگذرد، بهتر است ظرفی زیر آب‌کش**

**بگذارید، سپس آب برنج را از صافی سیمی بگذرانید و سبزی به دست آمده را به برنج برگردانید.) سپس حدود یک لیتر آب ولرم روی برنج بدهید و با پراندن یا گهواره کردن آب‌کش سبزی و برنج را به صورت یک‌دست مخلوط کنید (مخلوط کردن با کفگیر ممکن است دانه‌های برنج را خرد کند).**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید. مخلوط برنج و سبزی را با کفگیر روی آب روغن داغ کوت کنید و با دستهٔ کفگیر سوراخ سوراخ کنید. سپس دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰–۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، ۱ پیمانه آب روغن بدهید، آتش را کم کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰–۹۰ دقیقه سبزی پلو با تَه دیگ آماده است.**

**هنگام کشیدن، زعفران را در ۱–۲ قاشق آبِ داغ حل کنید و در کاسه بریزید. یک کفگیر از پلو روی زعفران بریزید و زیر و رو کنید. دیس سبزی پلو را با این برنج زعفرانی آرایش کنید.**

## سبزی پلو با ماهی



**این غذای شب عید نوروز است: مرکب از *سبزی پلو* (← صفحهٔ ۷۷۸)، *ماهی سرخ کردهٔ ساده* (← صفحهٔ ۱۲۶۹)، *ماهی دودی سرخ کرده* (← صفحهٔ ۱۲۷۱)، و *کوکو سبزی* (← صفحهٔ ۱۳۳۹).**

## قیمه پلو

۴–۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۳ پیمانه | **قیمهٔ لپه دار** (← ۸۵۳) |
| ۱ قاشق م | **ادویه***، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* زیره، تخم گشنیز، دارچین.

▼ این پلو را گویا درگذشته **قیمه لاپلو** می‌نامیده‌اند، که شاید اسم مناسب‌تری بوده است. قیمهٔ این پلوِ بی‌آب، و بدون سیب زمینی، غالباً لپه‌دار است. رنگ قیمه از زعفران است. هنگام کشیدن می‌کوشند پلو را ابلق یعنی دو رنگ در بیاورند. شگرد کار این اَست که چند کفگیر آخر چلو آب‌کش را هنگام کشیدن بر می‌دارند و کنار می‌گذارند و دیس پلو را با آن آرایش می‌کنند.

---

**برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید، دان بردارید و آب‌کش کنید.**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و چند کفگیر از برنج آب‌کش در کف دیگ بریزید، چند قاشق از قیمه را با ادویه مخلوط کنید و روی برنج پخش کنید، سپس با ۲–۳ کفگیر برنج روی آن**

را بپوشانید. به این ترتیب تمام قیمه را لای برنج بخوابانید. باقی برنج را در دیگ کوت کنید.
دیگ را با دَر و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید و دم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.

## قُرمه سبزی پلو



این پلو را از روی دستور *قیمه پلو* (← صفحهٔ ۷۷۹) درست کنید، جز این که به جای قیمه، خورش قرمه سبزی تنگْ آب به‌کار می‌برید. این خورش برای پلو غالباً بدون لوبیا تهیه می‌شود.

## زرشک پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **سینه و ران مرغ**، چند پاره |
| نیم پیمانه | **زرشک پلوی** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **زیره** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **زرشک پلو** را معمولاً با مرغ درست می‌کنند، ولی البته با گوشت بره یا سر دست و قلوه گاهِ گوسفند هم می‌توان درست کرد.

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. ۲-۳ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید، مرغ را نمک بپاشید و در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. زرشک و زیره و شکر را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. زعفران را در کمی آب داغ حل کنید، روی مرغ بریزید و زیر و رو کنید. کمی از زرشک را برای نثار کردن روی پلو کنار بگذارید.
نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و برنج را با کفگیر روی آب روغن بریزید. پس از ریختن نیمی از برنج، مرغ یا گوشت آماده را روی برنج بگذارید و باقی برنج را روی آن کوت کنید.
دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد (یعنی بخار از آن بلند شد)، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن روی برنج بدهید، و روی

**دیگ دم‌کنی بگذارید تا برنج دم بکشد. پس از ۸۰–۹۰ دقیقه پلو دم کشیده با تَه دیگ آماده است.**
**هنگام کشیدن، زعفران را در ۱–۲ قاشق آب داغ حل کنید. زرشک کنار گذاشته را با یک کفگیر از برنج روی زعفران بریزید و پس از کشیدن پلو روی آن بپاشید.**

- **مرغ یا گوشت را می‌توان زیر لایه‌ای از پلو در دیس گذاشت یا در ظرف جداگانه‌ای کشید.**
- **زرشک پلو را غالباً با تَه دیگِ نان لواش یا سیب زمینی درست می‌کنند (← صفحهٔ ۷۷۷).**

## رشته پلو

۴–۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **رشته**، بو داده، خرد کرده |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **رشته پلو** را معمولاً با گوشت پخته (← صفحهٔ ۸۴۲) یا پیاز داغ و خرما و کشمش یا هر دو، همراه می‌کنند، و از غذاهایی است که روز عید نوروز خورده می‌شود تا سر رشتهٔ کار هم که لابد در سال پیش گم شده است در سال آینده به دست بیاید.
رشتهٔ پلوی بو داده را که از رشتهٔ آشی نازک‌تر است از خواربار فروشی می‌توان خرید. اگر رشته خام باشد، باید آن را در تابهٔ بدون روغن ۵–۶ دقیقه بو داد، و در هر حال به اندازهٔ یک بند انگشت خرد کرد. برای دستور زیر نیم کیلو گوشت و ۲ پیمانه خرما و کشمش کافی است. اگر گوشتی در کار نباشد، مقدار خرما و کشمش را می‌توان حدود ۲ برابر گرفت.

---

**برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) آماده کنید و در دیگ آب جوش بریزید. رشته را اضافه کنید و با کفگیر برنج و رشته را یک دور آهسته بگردانید تا مخلوط شود. از روی همان دستور مخلوط برنج و رشته را آب‌کش کنید.**
**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و برنج را با کفگیر روی آب روغن بریزید تا حدود ۲ بندِ انگشت بیاید، سپس گوشت را (اگر رشته پلو با گوشت باشد) روی برنج بگذارید و برنج را روی گوشت کوت کنید. دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰–۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰–۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.**
**هنگام کشیدن پلو اندکی زعفران در ۱–۲ قاشق آب داغ حل کنید و در کاسه بریزید. یک کفگیر از برنج روی زعفران بریزید و زیر و رو کنید. دیس برنج را با این پلو زعفرانی آرایش کنید.**

**◂ اگر بخواهید خرما و کشمش لای این پلو بگذارید، حدود ۱۵۰ گرم خرمای هسته گرفته و یک پیمانه کشمش بی‌دانهٔ شسته را در ۳-۴ قاشق روغن داغ ۲-۳ دقیقه تفت بدهید و هنگام دَم کردنِ پلو روی نیمی از پلو در دیگ بگذارید و نیم دیگر را روی آن کوت کنید.**
**◂ رشته پلو با ماهی دودی یا خورِش قیمه هم خورده می‌شود.**
**◂◂ رشته پلو آذربایجانی: به این رشته پلو برگهٔ زرد آلو و غیسی هم اضافه می‌شود.**

## باقلا پلو (با مرغ یا گوشت)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۳ پیمانه | **باقلای سبز**، دو پوست کرده |
| ۲ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ باقلا پلو را همیشه با گوشت گوسفند یا بره یا مرغ درست می‌کنند (سر دست یا قلوه‌گاه گوساله هم می‌توان به کار برد). برای آماده کردن گوشت یا مرغ و گذاشتن آن لای پلو نگاه کنید به صفحه‌های ۸۴۲ (**گوشت**) و ۸۴۱ یا ۱۰۳۰ (**مرغ**).

---

**آب‌کش را در حوضچهٔ ظرف‌شویی آماده کنید. (از آنجا که شوید ریز از سوراخ آب‌کش رد می‌شود، بهتر است دیگ جاداری زیر آب‌کش بگذارید تا پس از آب‌کش کردن برنج بتوانید شوید را از آب برنج بگیرید و به آب‌کش برگردانید.)**
**۳ لیتر آب را با کمی نمک در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. برنج خیسانده را در آب جوشان بریزید. باقلا را اضافه کنید. پس از آن که دیگ باز به جوش آمد کف برنج را بگیرید و با کفگیر دیگ را یک دور آهسته بگردانید. آتش را تیز نگه دارید.**
**پس از ۱۰-۱۲ دقیقه چند دانه برنج از آب بگیرید و با انگشت یا دندان امتحان کنید؛ همین قدر که استخوانی نباشد دیگ را در آب‌کش خالی کنید. چند لحظه پیش از آب کش کردن شوید را اضافه کنید. سپس یکی دو پارچ آب روی برنج بدهید تا شوری و لعاب آن گرفته شود. بچشید، اگر شور بود یکی دو پارچ دیگر آب روی برنج بدهید. آب‌کش را بردارید و گهواره کنید تا آب برنج گرفته شود و باقلا و شوید هم به طور یک نواخت در برنج پخش شود.**
**دیگ را با شعله پخش‌کن روی اجاق بگذارید. ۱ پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید، برنج را با کفگیر روی آب روغن بریزید و کوت کنید. درِ دیگ را بگذارید.**

**پس از آن که برنج دَم بالا داد نیم پیمانه آب روغنِ داغ روی برنج بدهید. آتش را کم‌کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.**

**هنگام کشیدنِ پلو زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و درکاسه بریزید. یک کفگیر از پلو بردارید و روی زعفران بریزید و زیر و رو کنید.**

**◂ پلو را در دیس بکشید. گوشت یا مرغ را روی آن بگذارید و با یکی دو کفگیر پلو بپوشانید، سپس برنج زعفرانی را روی آن پخش‌کنید.**

**◂ اگر باقلای خشک به‌کار می‌برید باید آن‌را در ۶ پیمانه آب وکمی نمک ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس آب‌کش کنید و همراه برنج در آب جوش بریزید.**

**◂ شوید خشک را هم بهتر است اول ۱ ساعت در آب ولرم بخیسانید، سپس با کفگیر بردارید و مانند شوید تازه در آب برنج بریزید، وگرنه خشک می‌ماند و عطر آن چنان که باید درنمی‌آید.**

## آلبالو پلو

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **آلبالو**، دُم و هسته گرفته |
| ۳-۴ پیمانه | **شکر** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ **آلبالو پلو** هم از غذاهایی است که بیشتر در مجالس مهمانی و جشن تهیه می‌شود، ولی درست کردن آن از غالب غذاهای مجلسی ساده‌تر است و می‌تواند در ردیف غذاهای معمولی هم قرار گیرد ــ برای کسانی که غذاهای شیرین را دوست دارند.

برای نگه داشتن رنگ آلبالو باید ظرف مس سفید کرده، لعابی، یا فولاد زنگ نزن به‌کار برید.

---

**آلبالو را با شکر و ۲ پیمانه آب در یک دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و قدری دان آب‌کش کنید.**

**یک پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و چند کفگیر برنج روی آب روغن بریزید، به طوری که ۲-۳ بند انگشت کف دیگ را بپوشاند. آنگاه با قاشق سوراخ‌دار آلبالو را از شربت شکر بردارید و روی سطح برنج پخش کنید. سپس چند کفگیر دیگر برنج روی آلبالو بریزید. به این ترتیب تمام آلبالو را لای برنج بدهید و برنج را روی آلبالو کوت کنید.**

آتش را کم کنید و زیرِ دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید تا برنج دَم بالا بدهد (آتش تیز رسوب شربت آلبالو را در تَهِ دیگ زود می‌سوزاند). آنگاه ۳-۴ قاشق روغن با نیم پیمانه شربت آلبالو داغ کنید و روی برنج بدهید (باقی شربت را برای مصرف دیگری نگه دارید)، سپس آتش را کمتر کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. از آنجا که آلبالو پلو را معمولاً بدون تَه دیگ درست می‌کنند، پس از ۴۰-۴۵ دقیقه پلو آماده است.

◂ مرغ یا کوفته ریزهٔ آلبالو پلو را (حدود نیم‌کیلو) از روی دستور صفحهٔ ۸۴۱ و ۱۰۳۰ یا ۶۱۳ آماده کنید، هنگام کشیدن روی دیس پلو بگذارید و با یک لایه پلو بپوشانید. نیم پیمانه از آب غلیظ شدهٔ مرغ یا گوشت را می‌توان روی پلو داد، یا با اندکی زعفران حل شده در ۱-۲ قاشق آب داغ آمیخت، یا آن که محلول زعفران را با یک کفگیر از بخش سفید پلو مخلوط کرد و روی دیس پلو پاشید.

◂ گاهی ۲-۳ قاشق خلال پسته و بادام هم با برنج زعفرانی مخلوط می‌کنند.

◂ مقدار شکر آلبالو را می‌توان برحسب ذائقه کم یا زیاد کرد.

◂ آلبالو پلو را گاهی با اندکی زیره، گرد دارچین، یا مخلوطی از هل و میخک و زنجبیل ساییده معطر می‌کنند. ادویه را هنگام دَم کردن پلو لای آن می‌پاشند. دارچین را می‌توان پس از کشیدن و آرایش پلو به مقدار اندک روی آن پاشید.

## کلم پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **کلم**، خرد کرده |
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲ | **پیاز** |
| ۱ قاشق م | **ادویهٔ پلو** (← ۲۳۰) |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ **کلم پلو** را با کلم پیچ یا کلم قُمری (قُنبید)، یا مخلوطی از این دو، می‌توان درست کرد؛ دستورِ تهیهٔ آن‌ها فرقی نمی‌کند. معمولاً گوشت هم، به صورت **سرگنجشکی** یا **قیمهٔ ساده**، به کلم اضافه می‌شود، ولی کلم پلو بدون گوشت هم غذای مرسومی است.

---

**برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. با گوشت و ۱ پیاز از روی دستور صفحهٔ ۶۱۳ سرگنجشکی یا از روی دستور صفحهٔ ۸۵۰ *قیمهٔ ساده* درست کنید.**

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز دوم را خرد کنید و در آن تفت بدهید تا بلوری شود. کلم را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید؛ سپس نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه بزنید و پس از ۲-۳ چرخ دیگر بردارید.

نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و چند کفگیر از برنج آب‌کش را در آن بریزید، آنگاه مقداری از کلم سرخ کرده و گوشت سرگنجشکی یا قیمه را روی برنج پهن کنید و با چند کفگیر دیگر از برنج روی آن را بپوشانید. به همین ترتیب کلم و گوشت را در ۲-۳ لایه لای برنج بخوابانید و برنج را روی آن کوت کنید. دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید؛ پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید، و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.

◄ به جای زردچوبه، یا علاوه بر آن، در این پلو می‌توان اندکی زعفران هم به کار برد.

## کلم پلو شیرازی



این پلو را از روی دستور *کلم پلو* (← صفحهٔ ۷۸۴) درست کنید، جز این که به اندازهٔ نیم کیلو سبزی ساطوری (شوید، تره، جعفری، سیر سبز، و چند پر ریحان) به آن اضافه می‌کنید. سبزی را پیش از برنج در آب جوشان می‌ریزید و پس از چند جوش برنج را اضافه می‌کنید. کلم پلوِ شیرازی معمولاً با سرگنجشکی (← صفحهٔ ۶۱۳) و رب انار همراه است. سرگنجشکی و رب انار را هنگام دَم کردن پلو می‌توان لای آن زد یا هنگام کشیدن روی پلو ریخت.

## عدس پلو

۴- ۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ‌شور، خیسانده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

عدس را در نیم لیتر آب و کمی نمک روی آتش ملایم ۴۰- ۴۵ دقیقه بپزید؛ سپس آب‌کش کنید و کنار بگذارید (عدس باید کمی دان باشد).

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و مخلوط برنج و عدس را با کفگیر روی آب روغن بریزید و کوت کنید.

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن روی برنج بدهید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید تا برنج دم

**بکشد. پس از ۶۰-۷۰ دقیقه پلو آماده است.**

**◄ ته دیگ بستن برنج زمان بیشتری می‌خواهد؛ اگر تَه‌دیگ هم بخواهید پلو را ۸۰-۹۰ دقیقه دَم‌کنید.**

**◄ عدس پلو را با مرغ یا گوشت پخته (← مرغ و گوشت، صفحه‌های ۸۴۱ یا ۱۰۳۰ یا ۸۴۲) یا پیازداغ و خرما، یا پیازداغ و کشمش می‌توان خورد. گاهی فقط یک قاشق شکر روی هر بشقاب عدس پلو می‌پاشند. یک گرد دارچین هم این پلو را معطر می‌کند.**

**◄◄ عدس پلو خراسانی: ۱-۲ قاشق زیرهٔ سیاه هنگام دَم کردن به پلو بزنید.**

## شیرین پلو

۱۰-۱۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۸ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **خلال بادام و پسته** |
| ۱ پیمانه | **خلال پوست نارنج یا پرتقال** |
| ۱ قاشق م | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **شیرین پلو** همیشه یکی از اجزای سفرهٔ رنگین جشن عروسی یا مهمانی‌های بزرگ است و کمتر پیش می‌آید که یگانه پلو سر سفره باشد. به این دلیل درست کردن آن را معمولاً در تخصصِ آشپزهای حرفه‌ای می‌دانند، ولی واقعیت این است که تهیهٔ شیرین پلو از پلوهای دیگر دشوارتر نیست. مواد این پلو باید فرد اعلا باشد، وگرنه درست کردن آن نقض غرض خواهد بود. شیرین پلو معمولاً با مرغ وگاهی با گوشت بره همراه است. مقدار مرغ یا گوشت برای این دستور حدود ۱ کیلو است.

---

**شکر را با ۱ پیمانه آب در یک دیگچه روی آتش ملایم ۵-۶ دقیقه بجوشانید، از صافی ریز بگذرانید و به دیگچه برگردانید. خلال پوست را در شربت شکر بریزید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. خلال بادام و پسته را آب بکشید و روی خلالِ پوست بریزید. برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) آب‌کش کنید.**

**مرغ یا گوشت را از روی دستور (← صفحهٔ ۸۴۱ و ۱۰۳۰ یا ۸۴۲) آماده‌کنید. زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید، با ۱ پیمانه از شربت شکر و ۵-۶ قاشق روغن مخلوط کنید و کنار بگذارید.**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و حدود نیمی از برنج آب‌کش را با کفگیر روی آب روغن بریزید، آنگاه قطعه‌های مرغ یا گوشت را روی برنج بچینید و نیمی از خلال بادام و پسته را با قاشق سوراخ‌دار از شربت شکر بگیرید و روی مرغ بپاشید. باقی برنج را روی مرغ کوت کنید.**

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش ملایم بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، مخلوط زعفران و روغن و شربت شکر را روی برنج بدهید، سپس آتش را کمتر کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از حدود ۴۰-۴۵ دقیقه شیرین پلو آماده است. (تَه دیگ شیرین پلو به واسطهٔ رسوب شیرهٔ شکر سفت می‌شود و احتمال سوختن آن هم زیاد است، به این دلیل این پلو را معمولاً بدون تَه دیگ برمی‌دارند.)

هنگام کشیدن شیرین پلو، مرغ یا گوشت را روی دیس پلو بگذارید و روی آن را با لایه‌ای از پلو بپوشانید. با باقی ماندهٔ خلال بادام و پسته دیس پلو را آرایش کنید.

◂ گاهی یک گرد *دارچین* هم روی دیس شیرین پلو می‌پاشند.

◂ شکر را می‌توان خشک لای پلو پاشید و مقدار آب روغن را کمی بیشتر گرفت.

## لوبیا پلو



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **لوبیا سبز**، خرد کرده |
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، قیمه کرده |
| ۱ | **پیاز** |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. با گوشت و پیاز و رب گوجه فرنگی، از روی دستور صفحهٔ ۸۵۰ *قیمهٔ ساده* درست کنید.

۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دَرداری روی آتش ملایم داغ کنید و لوبیا را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس آتش را کم کنید، قیمه را با نیم پیمانه آب به لوبیا اضافه کنید، درِ تابه را ببندید و بگذارید ۴۰-۵۰ دقیقه بپزد.

نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و چند کفگیر از برنج آب‌کش در دیگ بریزید؛ سپس مخلوط لوبیا و قیمه را لای برنج بپاشید و برنج را روی آن کوت کنید.

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید، آتش را کم کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.

◂ به نثار این پلو (مخلوط لوبیا و قیمه) اندکی زعفران ساییدهٔ محلول در ۱-۲ قاشق آب داغ اضافه می‌شود. گاهی ۱ قاشق مرباخوری ادویه هم می‌زنند.

## ماش پلو

۴-۵ نفر



۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
۱ پیمانه **ماش**، ریگ‌شور، خیسانده
**روغن**
**نمک**

**ماش پلو را از روی دستور عدس پلو (← صفحهٔ ۷۸۵) درست کنید. برای گرفتن پوست ماش، پس از ترکیدن دانه‌های ماش یک پیمانه آب سرد اضافه کنید و پوست را که روی آب شناور می‌شود با کفگیر بگیرید. از آنجا که ماش بیش از عدس روغن می‌برد، مقدار روغن ماش پلو را باید قدری بیشتر گرفت.**

◂ **گاهی کمی زیره هم به این پلو می‌زنند.**

## هویج پلو

۴-۵ نفر



۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
نیم کیلو **هویج**، خلال کرده یا رندیده
نیم پیمانه **شکر**
۴-۵ قاشق **خلال پسته**
**روغن**
**نمک**

▾ **هویج پلو** را معمولاً با هویج فرنگی که رنگ قوی‌تری دارد درست می‌کنند، یا با مخلوطی از هویج فرنگی و زردک. **مرغ پخته** (← صفحهٔ ۸۴۱ یا ۱۰۳۰) یا **گوشت پخته** (← صفحهٔ ۸۴۲) هم همیشه با آن همراه می‌شود.

---

**برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. ۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هویج را ۸-۱۰ دقیقه در آن تفت بدهید. شکر را با نیم پیمانه آب روی هویج بریزید و ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید.**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و چند کفگیر برنج روی آب روغن بریزید؛ سپس هویج را با قاشق سوراخ دار از شربت شکر بگیرید و لا به‌لای برنج پخش‌کنید. برنج را در دیگ کوت کنید. دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد**

**آتش را کم کنید، شربت شکر باقی‌مانده را با ۴-۵ قاشق روغن داغ کنید و روی برنج بدهید؛ و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید.**

**به واسطهٔ رسوب شیرهٔ شکر، احتمال سوختن تَه دیگ این پلو زیاد است؛ بنابرین باید آتش آن کم باشد و زودتر از پلوهای بدون شیرینی برداشته شود. حدود ۴۵ دقیقه برای دَم‌کشیدن این پلو کافی است.**

**هنگام کشیدن هویج پلو، خلال پسته را در ۲-۳ قاشق روغن روی آتش ملایم ۲-۳ دقیقه تفت بدهید و دیس پلو را با آن آرایش کنید.**

**◂ این پلو را با اندکی زعفران ساییده و حل شده در اندکی آب داغ هم البته می‌توان آرایش کرد، ولی به نظر نگارنده زعفران رنگ هویج را ضعیف می‌کند.**

## والک پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **والک تازه**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ **والک پلو** را با والک کوهی تازه یا خشک می‌توان درست کرد؛ وزن والک خشک باید حدودِ یک‌چهارم تازه باشد. والک تازه، که در اواخر بهار به بازار می‌آید، طبعاً عطر و مزهٔ بهتری دارد. نوعی والک باغی هم وجود دارد، ولی عطر آن به خوبی والک کوهی نیست. پیاز والک را معمولاً جدا می‌کنند و برای درست کردن ترشی به کار می‌برند، ولی آن را به پلو هم می‌توان زد؛ عطر پیاز والک به سیر تازه نزدیک است.

---

**آب برنج را از روی دستور *چلوساده* (← *صفحهٔ ۷۷۳*) به جوش بیاورید و والک را در آن بریزید. پس از ۲-۳ دقیقه برنج را اضافه کنید و از روی همان دستور آب‌کش کنید. نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و برنج مخلوط با والک را با کفگیر در دیگ کوت کنید.**

**دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که دَم بالا داد آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از حدودِ ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است.**

**◂◂ والک پلو با گوشت: نیم کیلو گوشت یخنی لای والک پلو می‌گذارند.**

**◂◂ والک پلو با مرغ: نیم کیلو سینه و ران مرغ را در کمی روغن تفت بدهید و لای پلو بگذارید.**

**◂◂ والک پلو با سیرابی: نیم کیلو سیرابی پخته لای والک پلو می‌گذارند.**

## شوید لوبیا پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی**، پخته |
| ۲ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این پلو به تنهایی یا با ماست غذای خوشمزه‌ای است، ولی در فارس و خوزستان گاهی با ماهیِ سرخ کرده یا مرغ یا گوشت پخته سر سفره می‌گذارند. گوشت و مرغ را معمولاً با پیاز و کشمش در روغن تفت می‌دهند و اندکی گرد لیمو روی آن می‌پاشند.

**برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) آماده کنید و در آب جوش بریزید. ۴-۵ دقیقه پیش از رسیدن برنج شوید را اضافه کنید و سپس برنج را آب‌کش کنید.**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و ۲-۳ کفگیر از برنج در کف دیگ پخش کنید. سپس برنج را در دیگ کوت کنید و لوبیا را لای برنج بدهید. دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید، آتش را کم کنید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقهٔ دیگر پلو با تَه دیگ آماده است.**

**◄ این پلو را هم می‌توان با اندکی پلو زعفرانی آرایش کرد.**

## میگو پلو قالبی

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **میگوی آب‌پز** (← ۳۰۳) |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱-۲ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این پلو، که در پلوپز برقی پخته می‌شود، در واقع از بوشهر سرچشمه گرفته ولی در زمان رونقِ آبادان در خانه‌ها و رستوران‌های آنجا پرورانده شده و به شکل «قالبی» درآمده است. پلوی است مجلسی، به شکل یک کیک گنبدی، که پوستهٔ آن تَه دیگ خوش رنگی است، و وقتی که این پوسته را می‌شکافند نثارِ پلو، که میگو و کشمش و پیاز داغ فراوان است، ظاهر می‌شود. گاهی به جای کشمش، یا علاوه بر آن، زرشک اضافه می‌کنند؛ در این صورت زدن گرد لیمو ضرورتی نخواهد داشت.

---

**۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**کشمش را ۳-۴ دقیقه در روغن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**میگو را ۷-۸ دقیقه در روغن تفت بدهید (اگر لازم باشد یکی دو قاشق روغن اضافه کنید)، سپس فلفل و گرد لیمو را اضافه کنید و پس از یکی دو چرخ بردارید و کنار بگذارید. برنج را با ۵ پیمانه آب و کمی نمک در دیگ پلوپز بریزید. زعفران را اضافه کنید و هم بزنید، درِ دیگ را بگذارید و پلوپز را روشن کنید.**

**پس از ۲۰-۲۵ دقیقه (وقتی که آب برنج کار رفت) نیمی از برنج را بردارید و کنار بگذارید. وسط برنج باقی مانده در دیگ را کمی چال کنید. میگو و کشمش و پیاز داغ را با هم مخلوط کنید و روی برنج بریزید؛ دقت کنید نثارِ پلو از دیوارهٔ دیگ فاصله داشته باشد. برنج کنار گذاشته را روی نثارِ پلو بریزید، با کف دست صاف کنید و کمی فشار بدهید. درِ دیگ را در پارچهٔ چلوار بپیچید و روی دیگ بگذارید. پس از حدود ۶۰-۷۰ دقیقهٔ دیگر که پلو تَه دیگ بسته باشد، غذا آماده است ــ مجموعاً ۹۰-۹۵ دقیقه.**

**◂ هنگام کشیدن، پلوِ تَه‌دیگ بسته را درسته روی یک دیس گرد برگردانید و سر سفره ببرید. اطراف دیس را می‌توان با فلفل سبز، برش‌های لیمو، و تربچه نقلی آرایش‌کرد.**

**◂ گاهی به نثارِ این پلو ۱-۲ قاشق مرباخوری ادویه یا گرد کاری می‌زنند، ولی نگارنده این را توصیه نمی‌کند، چون ادویه عطر میگو را می‌پوشاند. (این‌کار را کسانی می‌کنند که بوی میگو را دوست ندارند، ولی می‌خواهند به هر ترتیب شده میگو بخورند.)**

## **گیپا پلو** (آشپزی صفوی)

۶-۸ نفر



۶ پیمانه **برنج**، خیسانده

نیم کیلو **شکمبهٔ گوساله**، پاک کرده

نیم کیلو **سینه یا قلوه‌گاه گوسفند**

۲ **پیاز**، چارقاچ

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **نخود** |
| ۱ قلم | **دارچین** |
| ۱ قاشق م | **ادویه***، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| ۵-۶ گردو | **کره** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

* دارچین، زنجبیل، اندکی میخک.

---

▼ دربارهٔ گیپا نگاه کنید به صفحهٔ ۱۱۲۸. **گیپا پلو** پلوی است که همان مواد گیپا را لای آن می‌گذارند. این پلو را **گیپای دیگ** یا **سُختو به دیگ** می‌نامیده‌اند. (سُختو در اصل گویا سغدو و سُغدی است، و آن عبارت بوده است از چرب رودهٔ گوسفند که آن را با گوشت و شکمبه و دل و جگر پختهٔ ساطوری پُر می‌کرده و در روغن تفت می‌داده‌اند؛ یعنی شکل ابتدایی سوسیس امروزی.)

---

**شکمبه را در دیگ آب جوش بیندازید، سرکه را اضافه کنید و ۱ ساعت بجوشانید، سپس بردارید و زیر آب سرد بشویید.**

**شکمبه را خردکنید و با نخود و پیاز چارقاچ و دارچین در ۶ پیمانه آب بار کنید، درِ دیگ را ببندید و روی آتش ملایم ۴ ساعت یا بیشتر بپزید. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**در پایان ساعتِ دوم گوشت را خرد کنید و بشویید و با نمک و فلفل در دیگِ شکمبه بریزید. (در پایان پخت شکمبه گوشت نباید له شده باشد!) در پایان پخت، گوشت و شکمبه و نخود را از آب بگیرید و آب را نگه دارید.**

**۲-۳ گردو کره در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت و شکمبه و نخود را با ادویه و زعفران (حل کرده در ۱-۲ قاشق آبِ داغ) اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**آب شکمبه وگوشت را به اضافهٔ مقداری آب که در مجموع ۱۲ پیمانه بشود با برنج وکمی نمک روی آتش ملایم بگذارید. پس از آن که آب به جوش آمد آتش را کم کنید، باقی‌ماندهٔ کره (یا ۲-۳ گردو بیشتر) را اضافه کنید، برنج را یک دور بگردانید، درِ دیگ را ببندید و ۴۵ دقیقه بپزید تا به صورت دَمی درآید.**

**۱۵ دقیقه پیش از کشیدن، چند کفگیر از بالای دَمی بردارید، تابهٔ گوشت و شکمبه را در چالهٔ برنج خالی کنید و روی آن را با برنج بپوشانید.**

**◄ هنگام کشیدن، گیپا را روی برنج بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید تا رنگِ**

خود را به آب بدهد، سپس این آب را با یکی دو کفگیر برنج مخلوط کنید و روی گیپا بپاشید.

## کال پلو

۴-۵ نفر



۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
نیم کیلو **گوشت بره**، چند پاره
۱ **پیاز**، خرد کرده
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ منظور از *کال* در اسم این پلو این است که گوشت را نپخته (کال) لای آن می‌گذارند. بدیهی است که گوشت باید جوان و زود پز باشد تا لای پلو از کالی در بیاید.

---

**برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید.**
**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. آنگاه با قاشق سوراخ دار پیاز را بردارید و کنار بگذارید. گوشت را در روغنِ پیاز ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. زردچوبه بزنید، یک چرخ بدهید و بردارید.**
**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید، چند کفگیر از برنج روی آب روغن بریزید. گوشت و پیاز را روی برنج پهن کنید و نمک و فلفل بپاشید، سپس باقی برنج را روی گوشت کوت کنید. دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن بدهید و روی دیگ دَم‌کنی بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقهٔ دیگر پلو با تَه دیگ آماده است.**
**◂ در پایانِ سرخ کردن گوشتِ کال پلو می‌توان نیم پیمانه کشمش بی‌دانهٔ خیسانده با یک قاشق گرد لیمو اضافه کرد و پس از یکی دو چرخ برداشت.**
**◂ کال پلو را با سینه و ران مرغ هم به همین ترتیب می‌توان درست کرد.**

## لای پلو قشقایی

۱۵-۲۰ نفر



۳ کیلو **برنج**، خیسانده
۲ کیلو **گوشت گوسفند**، گردویی
نیم کیلو **گوشت چرخ کرده**

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۲ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۲ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۴-۵ | **کلم قمری،** فندقی |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۲ پیمانه | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۱ پیمانه | **آلبالو خشکه،** خیسانده |
| ۲-۳ قاشق | **مغزگردو،** نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **ادویهٔ پلو** (← ۲۳۰) |
| ۱ پیمانه | **آرد نخودچی** |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| اندکی | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ منظور از «لایْ پلو» ــ نه «لایِ پلو» ــ در میان مردم قشقایی پلوی است که لای آن گوشت یا مرغ و مخلفات آن گذاشته می‌شود؛ خیلی هم اسم خوبی است. دستور این پلو را هم مانند **دَم‌کشِ قشقایی** (← صفحهٔ ۸۱۳) باید به سبک قشقایی در مقیاس زیاد داد؛ شما می‌توانید مقادیر آن را به هر عددی که می‌خواهید تقسیم کنید. نگارنده اگر می‌توانست این کار را برای شما انجام می‌داد.

---

**گوشت گردویی را با ۲ پیاز چارقاچ در ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید، آتش را کم کنید، زردچوبه را با کمی نمک اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۳ ساعت بپزد. نیم ساعت پیش از پایان پخت کلم را اضافه کنید. در پایان پخت آبِ گوشت باید تمام شده باشد، وگرنه درِ دیگ را بردارید و آتش را کمی تیز کنید.**

**گوشت چرخ کرده را با پیاز رندیده و آرد نخودچی در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید و چنگ بزنید. سپس به صورت سرگنجشکی درآورید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سرگنجشکی را در آن سرخ کنید. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**کمی روغن به تابه اضافه کنید، پیاز حلقه حلقه را در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. کشمش و آلبالو را با ادویه اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. گوشت گردویی و مغز گردو را اضافه کنید و**

۳-۴ چرخ دیگر بدهید. در پایان رب انار را اضافه کنید، زیر و رو کنید، بردارید و کنار بگذارید.
برنج را با ماست و کمی نمک در دیگ جاداری بجوشانید، کمی زنده بردارید و آب‌کش کنید. یک پارچ آب ولرم روی برنج بدهید.
دیگ برنج را آب بکشید و روی آتش بگذارید. ۱ پیمانه روغن و ۱ پیمانه آب در دیگ بریزید و داغ کنید تا صدای پریدن قطره‌های آب را بشنوید، آنگاه یک سوم برنج را با کفگیر در دیگ بریزید. تابهٔ گوشت وکشمش و آلبالو را روی برنج خالی‌کنید و باقی برنج را روی آن کوت کنید. سپس سرگنجشکی را روی برنج بریزید و با ۱-۲ کفگیر برنج بپوشانید. با دستهٔ کفگیر برنج را از چند جا سوراخ کنید. درِ دیگ را ببندید تا برنج دَم بالا بدهد. ۱ پیمانه روغن و ۱ پیمانه آب در آبگردان داغ کنید و روی برنج بدهید. روی دیگ دَم‌کنی و زیر آن شعله پخش‌کن بگذارید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت، زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و روی برنج بدهید. هنگام کشیدن ۱ پیمانه روغن داغ کنید و روی پلو بدهید.
◂ خود مردم قشقایی به‌جای رب انار «گرد انار» به‌کار می‌برند، که عبارت است از اناردانهٔ ساییده؛ شما هم می‌توانید همین کار را بکنید.
◂◂ **لای پلو با مرغ:** به جای گوشت گوسفند سینه و *ران مرغ* به کار برید. مرغ را کافی است در روغن سرخ کنید و با کشمش و غیره لای پلو بگذارید.

## پلو میگو (بوشهر)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **میگوی تازه**، پاک کرده |
| ۲-۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* گشنیز و کمی شنبلیله.

برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید.
۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. میگو را با زردچوبه اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید؛ سپس با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. ۲-۳ قاشق دیگر روغن در تابه بریزید، پس از آن که داغ شد

**سبزی را اضافه کنید و ۸–۱۰ دقیقه بچرخانید؛ سپس پیازداغ و میگو را به تابه برگردانید و زیر و رو کنید.**

**برنج را با نیم پیمانه آب روغن از روی دستور چلوساده در دیگ بریزید، میگو و سبزی را لای برنج بگذارید و دَم کنید. پس از ۸۰–۹۰ دقیقه میگوپلو با تَه دیگ آماده است.**

## پلو تفته (چین)



بخشی از یک سفرهٔ چینی برای ۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **چلوسرد** (← ۷۷۳) |
| ۲۰۰ گرم | **سینهٔ مرغ**، نخودی |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **کرفس**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **کلم پیچ**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **جوانهٔ ماش** |
| ۲-۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| | **روغن** |

▼ منظور از *پلو تفته* (fried rice) برنج پخته‌ای است که همراه با چند مادهٔ دیگر در کمی روغن تفت داده می‌شود. این یکی از غذاهای پُر مشتری رستوران‌های چینی است، که گاهی جلو چشم مشتری در ظرف چند دقیقه آماده می‌شود. درست کردن این غذا برای ما از این جهت آسان است که در یخچالِ ما معمولاً مقداری چلوساده از شام یا ناهار پیش باقی است. این چلو را می‌توان به عنوان مایهٔ برنج تفته به کار برد. سایر مواد را هم، چون مقدار آن‌ها کم است، می‌توان در طول هفته برای این غذا کنار گذاشت. خود چینی‌ها هر نوع گوشتی را که دمِ دست داشته باشند ــ سوسیس، ژامبون، ماهی، میگو، خرچنگ ــ به این غذا اضافه می‌کنند؛ ما آزادیم در این کار از آن‌ها پیروی کنیم، یا نکنیم.

**سرکه و زنجبیل را با ۱–۲ قاشق سس سویا مخلوط کنید و مرغ را ۱۵ دقیقه در این مخلوط بخوابانید.**

۱-۲ قاشق روغن در تابه یا واک چینی روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید.
۱ قاشق دیگر روغن در تابه داغ کنید. تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با چنگال بزنید، آهسته در تابه بریزید و تابه را بگردانید تا تخم مرغ به صورت لایهٔ نازکی در آن پهن شود. پس از آن که تخم مرغ بست، با قاشق چوبی آن را از کف تابه بتراشید و کنار بگذارید.
۲ قاشق دیگر روغن در تابه داغ کنید، برنج را روی آن بریزید و بچرخانید تا داغ شود. بردارید و کنار بگذارید.
۱ قاشق دیگر روغن در تابه داغ کنید و سیر را ۱-۲ دقیقه در روغن تفت بدهید، سپس باقی اجزا به جز جوانهٔ ماش را در تابه بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. ۲ قاشق باقی ماندهٔ سس سویا را با شکر مخلوط کنید و در تابه بریزید و زیر و رو کنید.
اکنون مرغ و تخم مرغ و برنج را به تابه برگردانید، آتش را تیز کنید و مواد توی تابه را چند بار زیر و رو کنید. در لحظهٔ آخر جوانهٔ ماش را اضافه کنید و یک دور بچرخانید، سپس تابه را در دیس خالی کنید. غذا را داغ سر سفره ببرید.
◄ کمی فلفل قرمز ساییده هم می‌توان به این پلو اضافه کرد.

## پسته پلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **مغز پستهٔ تر** (تازه) |
| ۱ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این پلو شاید امروز تا حدی از یاد رفته باشد، ولی از غذاهایی است که در دورهٔ قاجار در تهران پخته می‌شده و دستور آن در کتاب *سفرهٔ اطعمهٔ* میرزا علی‌اکبر کِاشانی آشپزباشی آمده است.

---

پسته پلو را از روی دستور *باقلا پلو* (← صفحهٔ ۷۸۲) درست کنید، جز این که به جای باقلای مقشّر مغز پستهٔ تر به کار می‌برید. (مغز پسته را باید با کارد تیز دو نیم کنید.)
پسته پلو را مانند باقلا پلو می‌توان با مرغ یا گوشت پخته (← صفحه‌های ۸۴۱ و ۱۰۳۰ یا ۸۴۲) تهیه کرد و مرغ یا گوشت را لای پلو گذاشت. برای این دستور، نیم‌کیلو سینه و ران مرغ یا سردست و قلوه‌گاه گوسفند کافی است.

**برای آرایش دیس پسته پلو، زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و با یک کفگیر از پلو در یک کاسه بریزید و زیر و رو کنید، سپس روی دیس پلو بپاشید.**

## زرد پلو (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ بند انگشت | **دارچین قلم** |
| ۳-۴ دانه | **میخک** |
| ۳ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

▼ زرد پلو را که در واقع نوعی دمی است معمولاً با خورشی که رنگ تند دیگری داشته باشد، مانندِ *ویندالو* (← صفحهٔ ۹۰۸) یا *خورش مرغ در سس قرمز* (← صفحهٔ ۸۹۸) صرف می‌کنند. اگر به دلیلی زردچوبه مصرف نمی‌کنید، می‌توانید به جای آن زعفران به کار برید؛ غرض رنگ زرد است.

**برنج را با ۶ پیمانه آب همراه با زردچوبه و میخک و دارچین و برگ بو و کمی نمک در دیگچه بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. وقتی که آب کمابیش همسطح برنج شد، آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه کره را آب کنید و روی برنج بدهید. ۱۰-۱۵ دقیقهٔ بعد پلو آماده است.**

◄ **هنگام کشیدن معمولاً ادویهٔ درسته را از لای پلو درمی‌آورند.**

## پلو بادنجان (ترکیه)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲-۳ | **بادنجان** |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه** |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **بادام مقشّر** |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

---

**بادنجان را با پوست خرد کنید، نمک بپاشید، و در آب‌کش بگذارید. پس از ۱ ساعت بادنجان را آب بکشید و با دست فشار دهید تا تلخْ آبِ آن هر چه بیشتر گرفته شود. باز آب بکشید و در آب‌کش بگذارید.**

**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را در آن بچرخانید تا طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

**پیاز و بادام را در روغن باقی‌مانده بریزید و ۸–۱۰ دقیقه تفت بدهید، سپس برنج را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه بچرخانید.**

**بادنجان و گوجه فرنگی و کشمش و شکر و دارچین و فلفل بهار را با ۵ پیمانه آب جوش و کمی نمک روی برنج بریزید و یکی دو دور بگردانید. پس از آن که آب به جوش آمد آتش را کم کنید. وقتی که آب برنج کار رفت، شوید را اضافه کنید و برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵–۴۰ دقیقه پلو آماده است.**

◄ **این پلو را غالباً سرد می‌خورند.**

## بریانی پلو (هندوستان)

۸–۱۰ نفر



★ ۱) برنج (برای بریانی)

| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲–۳ قلم | **دارچین** |
| ۳–۴ تکهٔ کوچک | **خسرو دار (ریشهٔ جوز)** |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز** |
| ۶–۷ دانه | **هل سبز** |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** |
| ۱–۲ قاشق م | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |

**روغن**
**نمک**

★ ۲) مرغ (برای بریانی)

۱ کیلو **ران و سینهٔ مرغ**، چند پاره
۲ **پیاز**، ساطوری
۴-۵ پر **سیر**، کوبیده
۲ پیمانه **ماست**
۱-۲ دانه **لیمو**
۱ قاشق **زنجبیل**. ساییده
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل سیاه**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
اندکی **روغن**
**نمک**

★ ۳) گوشت (برای بریانی)

۱ کیلو **گوشت بی‌استخوان**، چند پاره
۲ **پیاز**، ساطوری
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۲ پیمانه **ماست**
۱-۲ **لیمو**
۱ پیمانه **بادام**، مقشّر
۱ **برگ بو**
۱ قاشق چ **نعنای خشک**، کف‌مال
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **خسرودار**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
نصف قاشق چ **هل**، ساییده
نصف قاشق چ **میخک**، ساییده

نصف قاشق چ **دارچین**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
**کره**
**نمک**

**★ ۴) ماهی (برای بریانی)**

۱ کیلو **فیلهٔ ماهی**، خردکرده
۱ پیمانه **ماست**
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق **تخم گشنیز**، ساییده
نصف قاشق چ **دارچین**، ساییده
نصف قاشق **میخک**، ساییده
نصف قاشق **هل**، ساییده
۱ قاشق **نعنای خشک**، کف‌مال
**کره**، نرم
**نمک**

---

▼ نام این غذا در هندوستان و سواحل خلیج فارس ***بریانی*** مطلق است، ولی از آنجا که مردم هنرورِ اصفهان این نام را روی غذای دیگری گذاشته‌اند و چنان که همه می‌دانیم پا کردن توی کفش اصفهانی جماعت هم به هیچ وجه صلاح نیست، ما این غذای هندی ـ ایرانی را ***بریانی پلو*** می‌نامیم، چون در واقع هم پلوی است که لای آن **گوشت** یا **مرغ** می‌گذارند. (این گوشت یا مرغ شاید در اصل بریان می‌شده است، ولی امروز آن را در روغن تفت می‌دهند و به صورت خورش مانند می‌پزند.)

بریانی پلو غذای خوش عطر و خوش مزه‌ای است که مردم هندوستان نه برای شام و ناهار روزانه بلکه در مجلس مهمانی و جشن عروسی و این گونه مواقع درست می‌کنند. توصیهٔ نگارنده این است که ما ایرانی‌ها هم این قاعده را نگه داریم، زیرا این از آن غذاهایی است که در خوردن آن مشکل بتوان اندازه نگه داشت.

بریانی پلو را به ۳-۴ صورت درست می‌کنند: با **مرغ**، یا **گوشت گوسفند** یا **بره**، و گاهی هم با **ماهی**. از مرغ فقط سینه و ران برای بریانی مناسب است. گوشت گوسفند را از برش‌های خورشتی و پلوی ــ سر دست، سر شانه، قلوه‌گاه ــ انتخاب می‌کنند و به صورت خورشتی یا درشت‌تر می‌بُرند. ماهی باید از نوع پُرگوشت و سفت ــ مانند ازون برون، هامور، سُبیتی ــ باشد.

بریانی پلو در واقع ترکیبی است از برنج آب‌کش همراه با ادویهٔ نساییده و نوعی خُورش تنگْ‌آب،

که آن‌ها را با هم دَم می‌کنند. برنج همیشه روی خورش کوت می‌شود تا مقداری از آن سفید بماند و هنگام کشیدن دو رنگ باشد. اساس بریانی یکی است، ولی ترکیب ادویه و آرایش آن می‌تواند بسیار متنوع باشد؛ در زیر چهار دستور به عنوان نمونه می‌آید.

بریانی غذایی است که در دربار پادِشاهان گورکانی هند (که هندی‌ها آن‌ها را «مغول» می‌نامیدند) پرورانده شده است و معروف‌ترین نوع آن «موغلای بریانی» (بریانی مغولی) نام دارد. ناگفته نماند که مغول‌های مورد بحث غالباً از جهت مادر ایرانی بودند و فرهنگ و زبان و خدمهٔ ایرانی داشتند؛ بنابرین *بریانی* غذایی است که ذوق ایرانی در پروراندن آن بسیار مؤثر بوده است.

---

**★ ۱) برنج (برای بریانی): آن را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و در آب‌کش بریزید. ادویه را همراه برنج در آب جوش بریزید، به جز زیره و تخم گشنیز و سیاه دانه و زعفران که از سوراخ آب‌کش رد می‌شود و بهتر است پس از آب‌کش‌کردن برنج روی آن پاشیده شود. برنج را قدری دان بردارید.**

**برنج آب‌کش شده را برای دَم‌کردن با مرغ یا گوشت یا ماهی کنار بگذارید.**

**★ ۲) مرغ (برای بریانی): لیمو را آب بگیرید. ماست را با آب لیمو و سیر و زنجبیل و فلفل قرمز و سیاه و میخک و زیره و تخم گشنیز در بادیه بریزید و مخلوط کنید. مرغ را ۲–۳ ساعت در این مایه بخوابانید.**

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. مرغ را با مایه‌اش اضافه کنید، کمی نمک بپاشید و بچرخانید. درِ دیگچه را باز بگذارید تا آب مرغ کار برود.**

**★ ۳) گوشت (برای بریانی): لیمو را آب بگیرید. بادام را با سیر و فلفل و خسرودار و زردچوبه در هاون بکوبید (یا آسیاب کنید) تا خمیر نرمی به دست آید. ۵–۶ قاشق کره در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. سپس با قاشق سوراخ دار پیاز را بردارید و کنار بگذارید.**

**گوشت را در کرهٔ برجامانده ۱۰–۱۲ دقیقه سرخ کنید. خمیر بادام را اضافه کنید و ۲–۳ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب و کمی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و بگذارید گوشت ۶۰–۷۰ دقیقه بپزد. در پایان پخت، آبِ گوشت باید کار رفته باشد، وگرنه درِ دیگچه را بردارید و آتش را کمی تیز کنید تا گوشت به روغن بنشیند.**

**ماست و آب لیمو و هل و میخک و دارچین و زنجبیل و نعنا و برگ بو را روی گوشت بریزید و مخلوط کنید. پیازداغ کنار گذاشته را اضافه کنید و بردارید.**

**★ ۴) ماهی (برای بریانی): ادویه و نعنا و سیر را در ماست بریزید، کمی نمک بزنید و مخلوط**

کنید. ماهی را یک ساعت در این مایه بخوابانید. ماهی خوابانده را کره بمالید و لای برنج دَم کنید.

### ★ دَم کردن بریانی پلو

یک پیمانه آب روغن در دیگ جاداری بریزید، چندکفگیر برنج روی آب روغن بپاشید، سپس خورش بریانی را که آماده کرده‌اید ــ مرغ یا گوشت یا *ماهی* ــ (← بالا) روی برنج بریزید و روی خورش را با چند کفگیر برنج بپوشانید. سپس زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید، روی برنج بدهید و باقی برنج را در دیگ کوت کنید.

دیگ را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش تیز بگذارید تا دَم بالا بدهد؛ آنگاه آتش را کم کنید، زیرِ دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۶۰-۷۰ دقیقه بریانی پلو دَم کشیده و آماده است. هنگام کشیدن یک پیمانه یا بیشتر کرهٔ آب کرده یا روغن داغ روی بریانی پلو بدهید.

### ★ آرایش بریانی پلو

دیس بریانی را معمولاً با سیب زمینی سرخ کردهٔ فندقی، پیازداغ فراوان، و چند دانه فلفل قرمز یا سبز تازه یا سرخ کرده آرایش می‌کنند. مردم هندوستان گاهی برای محکم کاری چند تخم مرغ سفت چارقاچ هم کنارِ دیس بریانی پلو می‌چینند.

## پلوِ دو دَمه



برای دستور درست کردن پلو دو دمه نگاه کنید به فصل غذاهای بازیافته، صفحهٔ ۱۴۹۷: پلوِ دو دَمه.

## پلو تخم مرغ (هندوستان)

۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۵ | **تخم مرغ سفت**، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |
| ۱ قلم | **دارچین** |

۱ پیمانه **ماست**
اندکی **زعفران**، ساییده
**روغن**
**نمک**

---

برنج را از روی دستور چلوساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. ۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر را همراه تخمِ گشنیز و زیره و میخک و هل و دارچین و فلفل سبز اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، سپس ماست را بریزید و هم بزنید.

۲-۳ کفگیر برنج در دیگ بریزید، تخم‌مرغ‌ها را در دیگ بگذارید و برنج را روی آن‌ها کوت کنید. زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و روی برنج بدهید.

دیگ را با در روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۶۰-۷۰ دقیقه پلو آماده است.

## شیرین پلو هندی (دَمی بادام و کشمش)



۴-۵ نفر

۳ پیمانه **برنج**، خیسانده،
نیم پیمانه **بادام**، مقشّر
۴-۵ قاشق **شکر**
نیم پیمانه **کشمش بی‌دانه**
۴-۵ دانه **هل سبز**
۱ قلم **دارچین**
۱ قاشق چ **زعفران**
۳-۴ گردو **کره**
**نمک**

---

زعفران را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم بو بدهید، همین قدر که رنگ آن یک پرده تیره‌تر شود (نسوزد!)، سپس بسایید و در ۲-۳ قاشق آب داغ حل کنید (خود هندی‌ها زعفران را در شیر داغ حل می‌کنند و می‌گذارند ۲-۳ ساعت بماند). کشمش را بشویید و در صافی بریزید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و هل و دارچین را یکی دو ثانیه در آن تفت بدهید، سپس برنج را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.

۶ پیمانه آب با کمی نمک روی برنج بریزید، زعفران را اضافه کنید و برنج را یک دور

**بگردانید. پس از آن که آب به جوش آمد آتش را کم کنید. وقتی که آب برنج کار رفت، بادام و کشمش و شکر را بریزید و برنج را یک دور زیر و رو کنید. سپس زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. حدود ۳۰ دقیقه بعد شیرین پلو (یا در واقع دَمی بادام و کشمش) آماده است.**

**◄ این دمی شیرین را با انواع خورش هندی (کاری) (← صفحهٔ ۸۹۲-۹۲۰)، مرغ یا گوشتِ پخته (← صفحهٔ ۸۴۱ یا ۸۴۲) و *دال* (← صفحهٔ ۱۴۱۰) می‌خورند.**

## قبولی پلو

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۱ کیلو | **گوشت سر دست گوسفند،** گردویی |
| ۴ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **لپه،** خیسانده |
| نیم کیلو | **خرما،** هسته گرفته |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۱ قاشق | **ادویهٔ پلو** (← ۲۳۰) |
| ۱ قاشق م | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ نام این پلو افغانی احتمالاً در اصل ***کابُلی پلو*** بوده است، ولی مردم کابُل هم امروز نام آن را «قبولی پلو» تلفظ می‌کنند. این هم از نوع پلوهای مجلسی است و کمتر برای غذای روزانه تهیه می‌شود. گوشت قبولی پلو باید از بره یا قلوه‌گاه گوسفند جوان باشد. خرمای آن را بهتر است از خرمای فارس یا خوزستان انتخاب کنیم، که از خرمای بم فشرده‌تر است.

---

**نیم پیمانه روغن در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. آنگاه با قاشق سوراخ دار پیاز را بردارید و کنار بگذارید.**

**گوشت را یک‌پارچه در روغن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود، سپس بردارید و کنار بگذارید.**

**خرما و کشمش را در روغن بریزید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس با تابه از روی آتش بردارید و کنار بگذارید.**

**گوشت را در دیگچه بگذارید. یک قاشق از پیاز داغ با ۶ پیمانه آب روی آن بریزید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول لپه را با کمی نمک اضافه کنید. در پایانِ پخت گوشت**

درِ دیگ را بردارید و آتش را تیز کنید تا آب گوشت کار برود و فقط حدود یک پیمانه از آن باقی بماند. در این ضمن برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید.

یک پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و نیمی از برنج را با کفگیر در دیگ بریزید. گوشت و پیاز داغ و خرما وکشمش را روی برنج بریزید و باقی برنج را روی آن کوت کنید. ادویه را لای برنج بپاشید.

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از حدود ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و با آبِ گوشت و روغنِ خرما مخلوط کنید (اگر روغن کم مانده باشد قدری اضافه کنید) و پس از داغ کردن روی برنج بدهید و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه پلو با تَه دیگ آماده است. هنگام کشیدن، گوشت و خرما و پیاز داغ را روی دیس پلو بچینید.

◂ می‌توان برای آرایش این پلو مقداری پیاز داغ (← صفحهٔ ۶۱۱) جداگانه تهیه کرد.

◂◂ آجیل پلو (نپال): این پلوِ نپالی را از روی دستور *قبولی پلو* افغانی (← صفحهٔ ۸۰۵) با همان مواد درست کنید، جز این که یک پیمانه مغز گردوی شکسته و یک پیمانه مغز بادام مقشّر و ۲۰۰ گرم غیسی هسته گرفته به نثار آن اضافه می‌کنید.

◂ نگارنده گمان می‌کند اگر پسته هم در دامنهٔ هیمالیا به دست می‌آمد آشپزهای نپالی در اضافه کردن آن به این پلو تردید نمی‌کردند.

## پلو ماهی و تخم مرغ (هندی ـ انگلیسی)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خردکرده |
| ۳ | **تخم مرغ سفت** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| | **فلفل سیاه**، زبر |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. ماهی را نمک بپاشید و پس از نیم ساعت آب بکشید و در آب‌کش بگذارید. تخم مرغ را پوست بگیرید، سفیده را خرد کنید و زرده را با چنگال له کنید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ماهی و فلفل سبز را با سرکه اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. برنج را با سفیدهٔ تخمِ مرغ مخلوط کنید، روی ماهی بریزید و یک دور زیر و رو کنید.

دیگ را با دَم‌کنی و شعله پخش‌کن روی آتش ملایم بگذارید. پس از ۱۵ دقیقه نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید. پس از حدود ۲۵-۳۰ دقیقهٔ دیگر پلو آماده است. هنگام کشیدن، دیسِ پلو را با زردهٔ تخم مرغ له‌شده آرایش کنید و فلفل سیاه زبر بپاشید.

◄ در این پلو به‌جای ماهی تکه‌های مرغ پخته که ممکن است از خوراک دیگری باقی مانده باشد نیز به‌کار می‌رود. در این صورت ۲-۳ دانه میخک و ۲-۳ دانه هلِ سبز پس از سرخ شدن پیاز اضافه می‌شود.

## پلو میگو و نخود سبز (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱۰۰ گرم | **میگو**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| ۲۰۰ گرم | **نخود سبز**، پوست‌گرفته |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۱۰-۱۵ دانه | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

میگو را با سیر و گرم مسالا و زردچوبه و فلفل قرمز در ظرفی بریزید، زیر و رو کنید، و یک ساعت بخوابانید. برنج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) با کمی نمک در آب فراوان بجوشانید و آب‌کش کنید.

۳-۴ دقیقه پیش از آب‌کش کردن برنج نخود سبز را در دیگ بریزید تا با برنج بجوشد.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

میگو را ۲-۳ دقیقه در باقی‌ماندهٔ روغن در تابه تفت بدهید. پیاز داغ و میگو را با فلفل سبز و

**فلفل سیاه دست برنج بدهید و در دیگ بریزید و با شعله پخش‌کن روی آتش ملایم بگذارید. نیم پیمانه آب روغن روی برنج بدهید، دَم‌کنی روی دیگ بگذارید و بگذارید ۴۰–۴۵ دقیقه دَم بکشد.**

## تِمّن علیِ قوزی



۸–۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **گوشت بره** |
| ۱–۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |
| نیم کیلو | **لوبیا سبز**، خردکرده |
| ۳–۴ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۷–۸ دانه | **فلفل قرمز تند** |
| | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ *تِمّن* به عربی یعنی پلو، *قوزی* هم به ترکی یعنی بره؛ بنابرین *تِمّن علی قوزی* یعنی پلو روی بره. غذایی است که بیشتر در کشورهای عربی برای مواقع مهمانی و جشن و مانند این‌ها درست می‌کنند. گوشت این پلو غالباً یک برهٔ تمام است. ولی البته قسمتی از بره هم کارساز است.

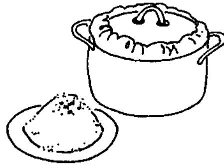
**گوشت را با پیاز چارقاچ و اندکی نمک و فلفل و زردچوبه در ۵–۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲–۳ ساعت بپزید تا نرم شود و آب آن به نیم پیمانه برسد.**

**نیم پیمانه روغن در دیگ بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز ساطوری را در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. لوبیا سبز را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۵–۶ دقیقه تفت بدهید. ربِ گوجه فرنگی را اضافه کنید ۱–۲ چرخ بدهید. ۱–۲ پیمانه آب اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و نیم ساعت بپزید. بردارید و کنار بگذارید.**

**برنج و مایهٔ آماده شده را از روی دستور لوبیا پلو (← صفحهٔ ۷۸۷) دَم کنید.**

**هنگام کشیدن گوشت پخته را در دیس بگذارید، برنج را روی آن بریزید، آب گوشت را روی برنج بدهید و دیس را با فلفل قرمز درسته که در روغن تفت داده شده باشد آرایش کنید.**

**◄ به‌جای لوبیا سبز می‌توان نخود سبز به کار برد. گاهی هویج فندقی هم اضافه می‌شود.**



# فصل پنجاه و چهارم: **دمی، کته**

**کته و دمی در واقع شکل ابتدایی چلو و پلواند؛ تفاوت آن‌ها در این است که کته و دمی برخلافِ چلو و پلو آب‌کش نمی‌شوند و به همین جهت لعاب نشاسته‌ای آن‌ها بیشتر است. کته را همیشه با خورش می‌خورند، ولی دمی به واسطهٔ داشتن بنشن به تنهایی غذایی کامل است. کته را بیشتر در شمال و دمی را بیشتر در تهران و شهرهای مرکزی درست می‌کنند.**

## دمی عدس (۱)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عدس** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**عدس را با ۳ پیمانه آب و اندکی نمک ۳۰ دقیقه بپزید؛ سپس آب آن را با پیمانه در دیگ دمی بریزید و آن قدر آب اضافه کنید که به ۶ پیمانه برسد.**
**دیگ را به جوش بیاورید و برنج را با عدس در آن بریزید. آتش را تیز نگه دارید تا دیگ باز جوش بیاید. پس از آن که آب برنج کار رفت، ۳-۴ قاشق روغن بریزید، برنج را با کفگیر یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

◂ **این دمی را مانند *عدس پلو* با *پیازداغ* و *خرما* می‌توان خورد.**

## دمی عدس (۲)•(ابرکوه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |

| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **عدس** |
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳ پیمانه | **سبزی***، ساطوری |
| ۳ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* شوید، ترخون، تره؛ شوید را دو برابر ترخون و تره بگیرید.

---

▼ در این دمی، که نزد مردم ابرکوه (ابرقو) مانند بسیاری جاهای دیگر **دَم‌پُخت** نامیده می‌شود، می‌توان به جای عدس لوبیا چشم‌بلبلی یا مخلوطی از این دو به کار برد. گوشت آن دنده یا گردن یا ماهیچهٔ گوسفند است و همیشه با استخوان پخته می‌شود. سبزی بهتر است تازه باشد، ولی سبزیِ خشک را هم می‌توان ۱۵-۲۰ دقیقه در آب ولرم خیساند و سپس چلاند و مانند سبزی تازه به کار برد.

**۳-۴ قاشق روغن را در دیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. زردچوبه را اضافه کنید و یکی دو چرخ دیگر بدهید. آنگاه ۶ پیمانه آب با کمی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و ۳۰ دقیقه بپزید. پس از آن که گوشت نیم‌پز شد، عدس را اضافه کنید و دیگ را باز به جوش بیاورید، سپس باز آتش را کم کنید و بگذارید گوشت و عدس ۳۰-۴۰ دقیقهٔ دیگر بپزد.**

**سبزی را در ۲-۳ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم ۵-۶ دقیقه تفت بدهید، سپس روی گوشت و عدس بریزید و زیرورو کنید. بگذارید ۳-۴ دقیقه ریزجوش بزنند. در این هنگام آن‌قدر آب جوش به دیگ اضافه کنید که مقدار آب به همان ۶ پیمانهٔ نخستین برسد.**

**اکنون برنج را در دیگ بریزید و آتش را تیز نگه دارید تا دیگ باز به جوش بیاید. دارچین را اضافه کنید و با کفگیر برنج را آهسته یکی دو دور بگردانید.**

**پس از آن که آب برنج کار رفت، برنج را با کفگیر یک دور زیر و رو کنید تا عدس و سبزی در آن یک‌سان پخش شود، سپس آتش را کم کنید و زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

- **هنگام کشیدن ۵-۶ قاشق روغن زرد داغ یا کرهٔ آب‌کرده روی دمی بدهید.**
- **به این دمی می‌توان اندکی زعفران حل‌کرده در آب داغ اضافه کرد.**

## دمی ماش

۴-۵ نفر



۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
۱ پیمانه **ماش**، ریگ‌شور، خیسانده
**روغن**
**نمک**

**دمی ماش را از روی دستور دمی *عدس* (← صفحهٔ ۸۰۹) درست کنید. (پوست ماش باید گرفته شود؛ برای گرفتن پوست ماش نگاه کنید به صفحهٔ ۶۲۱). از آنجا که ماش بیشتر از عدس روغن می‌برد، مقدار روغن دمی ماش را باید قدری بیشتر گرفت.**

**◄ به این دمی می‌توان ۱ قاشق مرباخوری زیره اضافه کرد.**

## دمی باقلا

۴-۵ نفر



۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
یک و نیم پیمانه **باقلای زرد**، خیسانده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
۴-۵ قاشق **روغن**
**نمک**

**روغن را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس باقلا را با ۶ پیمانه آب و کمی نمک روی پیاز بریزید. آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید تا باقلا نیم‌پز شود ــ حدود ۲۰ دقیقه.**

**برنج را روی باقلا بریزید و آتش را تیز کنید تا دیگ باز به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید، آن قدر که دیگ از جوش نیفتد. پس از آن که آب کمابیشَ همسطح برنج شد، برنج را با کفگیر یک دور زیر و رو کنید تا یک‌نواخت با باقلا مخلوط شود. سپس برنج را کوت کنید، آتش را کمتر کنید و درِ دیگ را ببندید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

**◄ با ماست یا ترشی سرِ سفره بگذارید.**

**◄ ظرف دمی را غالباً با چند قاشق پیاز داغ آرایش می‌کنند.**

**◄◄ دمی بلغور و باقلا: این دمی را از روی دستور دمی *باقلا* درست کنید، جز این که ۳-۴ قاشق**

**تا نیم پیمانه بلغور گندم خیسانده با کمی آب اضافه می‌کنید. بلغور را همراه باقلا در دیگچه بریزید.**

**◄ برای دمی شوید و باقلا به این دمی می‌توان ۳-۴ قاشق شوید خشک یا ۱ پیمانه شوید تازه اضافه کرد. شوید را همراه باقلا در دیگچه بریزید.**

## لَخلاخ (بوشهر)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خرد کرده |
| ۵-۶ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| یک و نیم پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **گرد لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **لخلاخ** ظاهراً از کلمهٔ عربی «لخلخه» که به معنای بوی خوش است آمده، و به آن معنی اسمِ با مسمایی است؛ چون این دَمی، وقتی که با ماهی تازه درست شده باشد، غذایی است بسیار خوش عطر و خوش مزه. این غذا چنان که از نام آن پیداست گویا از سواحل عربی خلیج فارس بیرون آمده، ولی مسلماً دوران رشد و پرورش خود را در سواحل ایرانی خلیج گذرانده است، چون تا آنجا که نگارنده می‌داند نظیر آن در آن دست خلیج فارس امروز به چشم نمی‌خورد.

در دستور حاضر فیلهٔ ماهی توصیه شده است، ولی واقعیت این است که مردم محلی غالباً این دَمی را با کله و استخوان ماهی درست می‌کنند، و اگر شما هم این کار را بکنید می‌توانید لخلاخ را ارزان‌تر و حتی خوش‌مزه‌تر از آب در آورید. بهترین ماهی برای لخلاخ هامور است که لعاب فراوان دارد. پس از هامور، نگارنده سنگسر و سُبیتی و سرخو را توصیه می‌کند. هر گاه یکی از این ماهی‌ها را درسته بخرید و فیلهٔ آن را جدا کنید، طبعاً کله و تیر پشت و دم و مقداری از گوشت شکم ماهی روی دست شما می‌ماند. با این‌ها، شاید به اضافهٔ کمی فیله، می‌توان لخلاخ درست کرد. بافت زیرِ بالک‌ها و نزدیک پرهٔ دُم ماهی معمولاً بوی تندی دارد و بهتر است از آن‌ها صرف نظر کنیم. کله و استخوان ماهی را پیش از درست کردن لخلاخ به ترتیب زیر آماده کنید.

آب شش ماهی را از کله جدا کنید و اندرونهٔ آن را دور بیندازید. باقی «آشغال‌های» ماهی را زیرِ آب سرد با بُرس زبر بشویید، به طوری که اثری از خون در آن‌ها نماند؛ سپس همه را در دیگ جاداری

بریزید، ۲ پیمانه آب اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش تیز بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس تکه‌های ماهی را با کفگیر از دیگ درآورید، روی تخته بیندازید و هر چه گوشت سفید در آن‌ها می‌بینید با دست جدا کنید و کنار بگذارید. آب توی دیگ را هم از صافی سیمی بگذرانید و نگه دارید؛ استخوان و آشغال را دور بیندازید.

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ طلایی سیر درآید. با قاشق سوراخ دار پیاز را بردارید و کنار بگذارید؛ به‌اندازهٔ ۱-۲ قاشق از پیاز داغ در دیگ بماند.**

**سیر را در دیگ بیندازید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس زردچوبه را با ۱-۲ قاشق مرباخوری فلفل قرمز اضافه کنید. پس از ۱-۲ چرخ، ۶ پیمانه آب با آبِ ماهی (اگر نگه داشته‌اید) در دیگ بریزید و به‌جوش بیاورید. برنج را با شوید و نمک و فلفل در دیگ بریزید و ۱-۲ دور آهسته بگردانید تا مخلوط شوند. پس از آن که دیگ باز به جوش آمد ماهی را اضافه کنید و زیر و روکنید. آتش را کم کنید و بپزید تا آبِ برنج کمابیش کار برود. آنگاه آتش را کم کنید، دَم‌کنی روی دیگ بگذارید و ۳۰-۴۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. هنگام کشیدن، ۱-۲ قاشق گرد لیمو با اندکی فلفل قرمز ساییده روی پیازداغِ کنارگذاشته بپاشید و دیس لخلاخ را با این پیازداغ آرایش کنید.**

**◂ برنج لَخلاخ باید نرم از کار دربیاید، اگر هنگام دَم کردن برنج زیاد زنده بود کمی آب جوش اضافه کنید.**

**◂ اضافه کردن ۱-۲ قاشق گرد لیمو همراه با زردچوبه و فلفل، مزهٔ لخلاخ را بهتر ولی رنگِ آن را اندکی تار می‌کند؛ حال خود دانید.**

**◂ به جای شوید تازه می‌توان نیم پیمانه شوید خشک خیسانده و چلانده به کار برد.**

## دَم‌کِش قشقایی



۱۹-۲۰ یَل و بی بی قشقایی

| | |
|---|---|
| دو و نیم کیلو | **برنج**، خیسانده |
| ۲ کیلو | **گردن، سر سینه و دنبهٔ گوسفند** |
| ۱ دست | **کله، پاچه و شکمبهٔ گوسفند**، پاک کرده، خردکرده |
| ۴-۵ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۳ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی**، پاک کرده |
| ۳ پیمانه | **عدس**، ریگ شور |
| ۲ پیمانه | **باقلای سبز**، مقشّر |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۱ | **کلم قمری، فندقی** |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **خسرودار**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن حیوانی** |
| | **نمک و فلفل** |

* **شوید، تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، و یک سبزی محلی به نام «لیزک»؛ در بیرون از خطهٔ فارس باید از این سبزی صرف نظر کنیم.**

---

▼ در سال‌هایی که در فارس آب و گیاه فراوان است و دام‌داران قشقایی می‌توانند هر از چند روزی یک گوسفند یا بره «به زمین بزنند»، سفرهٔ این مردم هم رنگین است. یک نمونه از غذاهای این سفره دمی باشکوهی است که دستور آن در زیر می‌آید (در سال‌های دیگر مردم ناچار با هرچه داشته باشند می‌سازند). ضمناً دَم‌کش فارس همان **دمی** تهران است.

به دلایل آشکار ــ از جمله تقسیم کردن کلهٔ گوسفند ــ اندازه‌های این دستور را نمی‌توان کمتر از این گرفت؛ به علاوه، این از آن غذاهایی است که باید در سینی بزرگ کشیده شود و ۱۰-۱۵ خورندهٔ گرسنه دور آن بنشینند.

در خصوص کله پاچه‌ای که در این دَم‌کش به‌کار می‌رود، باید یاد آوری کنیم که کله و پاچهٔ گوسفندِ سفید مرغوب‌تر شناخته می‌شود. فروشندگان کله پاچه گاهی برای سفید کردن متاع خود، و گرفتن بوی آن، کله و پاچه را در آب آهک می‌خوابانند. این کار، به ویژه اگر طولانی شود، مزهٔ این مواد را هم همراه با رنگ و بوی آن‌ها از میان می‌برد.

---

**گوشت و کله و پاچه و شکمبه را با ۳ لیتر آب در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید، تا گوشت از استخوان جدا شود. در پایان ساعت دوم لوبیا و عدس و نیم ساعت پیش از پایان پخت کلم را اضافه کنید. سپس گوشت را با کفگیر از دیگ در آورید و استخوان بگیرید. آب و بنشن پخته را کنار بگذارید.**

**۱ پیمانه روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت و کله و غیره را در تابه بریزید و ۷-۸ دقیقه بچرخانید. سپس بردارید و کنار بگذارید. باقلا و سبزی را در تابه بریزید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. زردچوبه و دارچین و خسرودار و گردِ لیمو را با نمک و فلفل اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. بردارید و کنار بگذارید.**

**آبِ گوشت و بنشن پخته را با برنج در دیگ بریزید و آن قدر آب اضافه کنید که حجم آب به اندکی بیشتر از حجم برنج خشک برسد. گوشت را با باقلا و سبزی اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کمی نمک به آب اضافه کنید، برنج را در آن بریزید و ۱ دور بگردانید. همین که آب به جوش آمد آتش را ملایم کنید.**

**پس از آن که آبِ برنج کار رفت، برنج را ۱ دور زیر و رو کنید، با دستهٔ کفگیر از چند جا سوراخ کنید تا بخار برنج خارج شود، سپس آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید و ۲ ساعت بپزید.**

**۲ پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**دَم‌کش را در سینی بزرگی بکشید، روغن پیازداغ را روی آن بدهید و خود پیاز داغ را روی آن بپاشید. سینی را در سفره‌ای که روی زمین فرش کرده‌اید بگذارید و دور آن بنشینید.**

**◂ قبل از نشستن بر سر این سفره باید چند فرسخ راه رفته و خسته و گرسنه شده باشید.**

**◂ در سال‌های اخیر ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی هم برای رنگ به آبِ این دمی اضافه می‌کنند.**

**◂ گاهی پس از کشیدن این دمی کمی رب انار هم روی آن می‌دهند.**

**◂◂ دَم‌کش قشقایی ساده: کله و پاچه و سیرابی را حذف کنید، و اگر خواستید مقدار گوشت را اضافه کنید.**

## مویَدّب (بوشهر)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی** |
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ تمر هندی** (← ۲۰۴) |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **نمک** |

* شوید، گشنیز، اندکی شنبلیله.

▾ همهٔ قرائن نشان می‌دهد که این غذا از سواحل عربی خلیج فارس به بوشهر آمده و در آنجا حق آب و گل پیدا کرده، سپس از آنجا به آبادان و خرمشهر هم رفته است. تلفظ عامیانهٔ اسم آن *مایِدُّم*

است، ولی صورت صحیح کلمه «مؤدب» است، به همان معنای ادب شده یا پرورده، که در سواحلِ عربی «مویَدِّب» تلفظ می‌شود. در هر حال نوعی دمی ماهی است، و بسیار مؤدب و معقول.

**این دمی را از روی دستور لخلاخِ (← صفحهٔ ۸۱۲) درست کنید، جز این که پیش از ریختن برنج چاشنی تمرهندی را به آب آن اضافه می‌کنید.**

**◂ به‌جای شیرهٔ تمرهندی می‌توانید رب انار به‌کار برید به شرط آن که خبرش به‌گوش مردمِ جنوب نرسد.**

**◂ گاهی به این دمی لوبیای چشم بلبلی پخته هم اضافه می‌شود.**

## دمی والک



**این دمی را از روی دستور *والک پلو* (← صفحهٔ ۷۸۹) و با همان مواد درست کنید، جز این که مقدار آب را ۲ برابر حجم برنج می‌گیرید و برنج را آب‌کش نمی‌کنید، بلکه مانند کته (← صفحهٔ ۸۳۸) دَم می‌کنید.**

**◂ دمی والک را معمولاً بدون خورش و با کمی کره یا ماست یا ترشی می‌خورند.**

**◂◂ دمی والک و سیرابی: به دمی والک نیم کیلو سیرابی پخته با آب اضافه کنید. (برای پختن سیرابی نگاه کنید به صفحهٔ ۶۵۷.)**

## هَوّاری (بندرعباس)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خرد کرده |
| ۲-۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**برنج را از روی دستور چلوساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید.**

**۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود.**

**زردچوبه بپاشید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. ماهی را در تابه بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید (لازم نیست سرخ شود). پیازداغ را به تابه برگردانید، فلفل قرمز را با گردلیمو روی ماهی و پیازداغ بپاشید و زیر و رو کنید. بردارید و کنار بگذارید.**
**برنج را با آب و روغن و اندکی نمک و فلفل از روی دستور چلو ساده در دیگ بریزید، ماهی و پیازداغ را لای برنج بگذارید و دَم کنید. پس از ۸۰-۹۰ دقیقه هوّاری با تَه دیگ آماده است.**

## تُوگی سِرداغی (خراسان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **ارزن**، پوست گرفته |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **عدس**، پخته |
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **نعنای خشک** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **ارزن** دانه‌ای است که با آن می‌توان چند جور آش و دمی خوش مزه درست کرد، ولی در بیرون از خطهٔ خراسان کمتر کسی به فکر آن می‌افتد. **توگی** در لهجهٔ خراسانی همان تاوگی یا تابگی یا تابه‌ای است، و منظور از تابه هم پاتیل یا دیگ است. در واقع توگی نوعی دمی است.

**نیم پیمانه روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه و جعفری را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۶ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پس از ۲-۳ دقیقه آتش را کم کنید، ارزن را در آب جوش بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که ارزن نیم‌پز شد، ۲-۳ قاشق از کشک را کنار بگذارید و باقی را با عدس پخته روی ارزن بریزید و مخلوط کنید. دَم کُنی روی دیگ بگذارید و ۲۰-۲۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا ارزن کاملاً نرم شود؛ اگر لازم باشد پیش از دَم کردن اندکی آب جوش اضافه کنید (نرمی توگی باید مانند شیر برنج باشد).**
**۳-۴ قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. سیر را در روغن تفت بدهید تا**

اندکی رنگ بگیرد. نعنای خشک را با اندکی زعفران حل کرده در اندکی آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و کنار بگذارید. هنگام کشیدن ظرف توگی را با سیرداغ و نعنا و کشک آرایش کنید.

◂ در خراسان گاهی کمی قرمه (← صفحهٔ ۲۴۳) یا شلغم پوست گرفته و خرد کرده هم به توگی اضافه می‌کنند. این‌ها را باید با جعفری در روغن ریخت و ۲-۳ چرخ داد.

## تُوگی شیری (خراسان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| دو و نیم پیمانه | **ارزن**، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۶ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| | **شیرهٔ انگور** |
| | **نمک** |

ارزن و برنج و شیر و زیره را با اندکی نمک در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. چند بار هم بزنید. پس از آن که شیر به خورد ارزن و برنج رفت، درِ دیگ را ببندید، و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش بسیار کم بپزید، سپس در ظرف بکشید و با شیره سر سفره بگذارید.

◂ اگر توگی را بدون شیره صرف می‌کنید، می‌توانید نمک آن را اندکی بیشتر بگیرید.

## تُوگی پلوی

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **ارزن**، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **عدس پخته** |
| ۱ پیمانه | **قیمهٔ ساده** (← ۸۵۰) |
| ۶-۸ | **سیب زمینی ریز**، با پوست، شسته |
| ۱ پیمانه | **رشتهٔ خرد کرده**، بو داده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

ارزن، برنج، سیب زمینی و رشته را با ۷ پیمانه آب و زردچوبه و اندکی نمک در دیگ بریزید و

روی آتش ملایم به جوش بیاورید. چند بار هم بزنید. پس از آن که آب کار رفت، قیمه و عدس پخته را با کمی روغن در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. اگر برنج و ارزن هنوز سفت باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید؛ سپس در ظرف بکشید و داغ سر سفره بگذارید.

◄ توگی بدون قیمه را می‌توان با نوعی خورش *پاستا* (← صفحهٔ ۱۱۴۵-۱۱۵۳) صرف کرد.

## چکدِرمه (ترکمن صحرا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

نیم پیمانه روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. رب گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند چرخ دیگر بدهید، سپس ۷-۸ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. در این موقع دیگ باید به اندازهٔ ۶ پیمانه آب داشته باشد؛ اگر آب کم بود آب جوش اضافه کنید.

برنج را اضافه کنید و یک دور هم بزنید؛ سپس آتش را تیز کنید تا آب باز به جوش بیاید. وقتی که آب برنج کار رفت، آتش را کم کنید، دَم‌کنی روی دیگ و شعله پخش‌کن زیر دیگ بگذارید؛ پس از ۴۵-۵۰ دقیقه چکدرمه آماده است.

◄◄ چکدرمهٔ مرغ: به جای گوشت قرمز، مرغ خرد کرده به کار برید.

◄◄ یاهانا: چکدرمه‌ای است که در آن به جای گوشت، فیلهٔ ماهی اُزون برون به کار می‌رود.

## دمی شیر (گیلان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۱۵۰ گرم | **خرما**، هسته گرفته |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |

| | |
|---|---|
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک** |

▼ این دمی از غذاهای خاص گیلان است و خود گیلانی‌ها آن را **شیر پلا** (شیر پلو) می‌نامند. در گیلان خودِ دمی را کم نمک می‌گیرند و آن را با ماهی دودی سرخ کرده یا ماهی شور می‌خورند.

**برنج و شیر را با ۱ پیمانه آب و کمی نمک در دیگ روی آتش ملایم بارکنید. ۲ گردو از کره را با اندکی زعفران به برنج اضافه کنید و یک دور آهسته بگردانید. همین که شیر و آبِ برنج کار رفت، دیگ را از روی آتش بردارید.**

**۱ گردو کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و خرما و کشمش را در آن تفت بدهید. باقی کره را با اندکی زعفران در دیگ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید. ۲ لا نان لواش کف دیگ روی کره پهن کنید و نیمی از برنج را با کفگیر روی آن بریزید. خرما و کشمش را روی برنج بگذارید و باقیِ برنج را روی آن کوت کنید.**

**دیگ را با شعله پخش‌کن روی آتش کم بگذارید و درِ آن را با دَم‌کنی ببندید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

◂ **به خرما و کشمش می‌توان یک پیمانه مغز گردو هم اضافه کرد.**

◂ **اگر بخواهید این دمی قدری سبک‌تر باشد مقدار شیر را کمتر بگیرید و به همان اندازه آب اضافه کنید.**

## دمی بلغور



**۵-۶ نفر از خواص فارس یا خوزستان**

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **بلغور نرم**، خام |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۵-۶ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

▼ این دمی را در منطقهٔ وسیعی از فارس و خوزستان که برنج کم‌یاب بوده است به جای چلو یا کته برای همراهی با خورش درست می‌کرده‌اند و امروز رفته رفته دارد از یاد می‌رود. آن را در بوشهر ***لَلَک***، در دشتستان ***گُنمه*** (گندمی) و در شوشتر ***دُرُشته*** (قسمت درشت آرد) می‌نامند. در بوشهر خورش آن معمولاً ***قلیهٔ ماهی*** (← صفحهٔ ۸۶۹) است؛ در دشتی و دشتستان با ***آبگوشت ساده***

(← صفحهٔ ۹۵۴) و پُر چربی خورده می‌شده است. گاهی مقداری ماهی شور خرد کرده به پیاز داغ آن اضافه می‌کنند و آن را **توهَمی** (یعنی للک و ماهی توی هم) می‌نامند. در این صورت به جای خورش مقداری روغن داغ یا کرهٔ آب کرده باید روی للک ریخته شود. در صفحات کازرون گاهی هویج یا زردک رندیده به للک می‌زنند و آن را با خورش می‌خورند. در هر صورت، نگارنده للک را به‌کسانی توصیه می‌کند که یا مانند مردم فارس و خوزستان با آن آشنا هستند یا آن که برای لذت بردن از غذاهای ابتدایی و ساده آمادگی دارند. بلغور این دمی از بلغور معمولی نرم‌تر است.

---

**بلغور را در تابه روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بو بدهید تا رنگ آن طلایی شود. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب با کمی نمک بریزید و به جوش بیاورید.**

**بلغور بو داده را در آب جوشان بریزید و با دستهٔ قاشق چوبی هم بزنید تا گلوله نشود. وقتی تمام آب آن کار رفت تودهٔ بلغور را به شکل مخروطی درآورید، وسط آن را با دستهٔ قاشق ۳-۴ جا تا پایین سوراخ کنید. سپس آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دم‌کنی بگذارید. پس از ۲۵-۳۰ دقیقه دمی آماده است.**

## دمی گوجه فرنگی

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۶-۷ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی استانبولی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

▼ نام دیگر این دمی در تهران ***استانبولی پلو*** است، و غالباً مقداری ***قیمهٔ ساده*** (← صفحهٔ ۸۵۰) هم به آن می‌زنند؛ در جنوب ایران ــ فارس، خوزستان ــ آن را ***شلهٔ تُماته‌ای*** می‌نامند (***تماته*** همان گوجه فرنگی است) و بدون گوشت درست می‌کنند؛ اگر چه نام این دمی ظاهراً از سیب زمینی استانبولی گرفته شده ولی آن را بدون سیب زمینی یا با سیب زمینی پشندی هم می‌توان درست کرد.

---

**گوجه فرنگی را با زردچوبه و ۴ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید (آن قدر آب بریزید که با آب گوجه فرنگی ۸ پیمانه بیشترک بشود). سیب زمینی را اضافه کنید. پس از ۵-۶ دقیقه برنج را بریزید. وقتی‌که دیگ باز به‌جوش آمد آتش را کم**

**کنید و بگذارید بجوشد تا آب برنج کار برود. آنگاه ۲-۳ قاشق روغن بریزید و اگر برنج سفت باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. حدود ۳۰-۳۵ دقیقهٔ بعد دمی آماده است.**

**◂ در جنوب ۱-۲ قاشق چای‌خوری فلفل قرمز ساییده به این دمی می‌زنند. فلفل را همراه با زردچوبه بریزید.**

**◂ شلهٔ تماته‌ای را معمولاً بدون پیازداغ درست می‌کنند، ولی با پیازداغ هم می‌توان درست کرد، گرچه مزهٔ آن قدری عوض می‌شود.**

**◂ زردچوبه را می‌توان حذف کرد. اگر دمی را پر رنگ‌تر بخواهید ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی همراه با خودِ گوجه فرنگی اضافه کنید.**

## کوس‌کوس (فرانسه)

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **بلغور نرم،** خام |
| ۱ کیلو | **گوشت آبگوشتی،** خردکرده |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲ پیمانه | **نخود،** شب خیسانده |
| ۵-۶ | **پیاز کوچک** |
| ۳-۴ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز تند** |
| ۶-۷ | **هویج کوچک،** پوست‌گرفته |
| ۶-۷ | **شلغم کوچک،** پوست‌گرفته |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای سبز،** خردکرده |
| ۳-۴ | **کدو سبز کوچک،** پوست‌گرفته |
| نیم پیمانه | **سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱ - ۵۸۵) |
| ۶-۷ گردو | **کره** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ کوس‌کوس (یا به املای عربی قوس‌قوس) غذایی است از بلغور گندم و نوعی آبگوشت که در سراسر شمال افریقا رایج است؛ فرانسوی‌ها آن را از مردم الجزایر و مراکش یادگرفته‌اند و امروز در فرانسه خورندگان فراوان دارد، به طوری که حتی دیگ بر دیگ مخصوصی به نام «کوس‌کوسیه»

(کوس‌کوس پز) برای درست کردن آن ساخته‌اند که در بازارهای فرانسه و شمال افریقا عرضه می‌شود.
شکل دیگری از کوس‌کوس را (که شاید هم شکل اصلی باشد) در جنوب ایران درست می‌کنند که در فارس *لَلَک* و در خوزستان **دُرُشته** نامیده می‌شود (← صفحهٔ ۸۲۰). تفاوت کوس‌کوس فرانسوی با للک یا درشتهٔ ایرانی در این است که در فرانسه بلغور را با شست و شوی شیمیایی سفید می‌کنند و رنگ برنج مانندی به آن می‌دهند (و البته مقداری از خواص آن را هم می‌گیرند). در خودِ افریقا بلغور غالباً با همان رنگ گندمی‌اش پخته می‌شود یا آن را در آرد سفید می‌مالند و سپس می‌پزند. بنابرین اگر بتوانیم از سفیدی رنگ کوس‌کوس فرانسوی صرف نظر کنیم، این غذای خوش‌مزه را از *لَلَک* بوشهر یا **درشتهٔ** اهواز، که از بلغور نرم‌تر است، می‌توان درست کرد.
«کوس‌کوسیه» یا کوس‌کوس پز بلغور را بخارپز می‌کند و در شمال افریقا بلغور را در سبدِ حصیری روی دیگ آب جوش می‌گذارند تا بخارپز شود، ولی روش فارس و خوزستان ما عملی‌تر به نظر می‌آید.

---

**بلغور را از روی دستور دمی *بلغور* (← صفحهٔ ۸۲۰) ۳۰ دقیقه پیش از کشیدن غذا درست کنید.**
**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۵–۶ دقیقه روی آتش تیز بچرخانید، سپس ۱ لیتر آب داغ اضافه کنید، نخود را آب‌کش کنید و بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایانِ ساعت دوم تره‌بار را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. در پایان پخت، مقدار آب باید حدود ۳ پیمانه باشد.**
**هنگام کشیدن، بلغور را مانند چلو در دیس بکشید. کره را آب کنید و روی بلغور بدهید، یا سرِ سفره بگذارید تا هرکس به اندازه‌ای که می‌خواهد به بلغور خود اضافه کند.**
**گوشت و تره‌بارِ کوس‌کوس را در دیس و آب آن را در کاسه بکشید. ظرف سس *فلفل قرمز* را هم سر سفره بگذارید.**
**◄ به آبگوشتِ کوس‌کوس از آن جهت که ممکن است کم‌رنگ یا بی‌رنگ باشد در شروع پخت می‌توان ۱–۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه یا اندکی زعفران ساییده اضافه کرد. ۱–۲ قاشق ربِ گوجه فرنگی هم رنگ آن را قوی‌تر می‌کند.**

## کوس‌کوس خام با میوه (مراکش)



۴–۵ نفر

۲ پیمانه **بلغور نرم**، خام
۲ پیمانه **آب پرتقال**
۲ قاشق **کشمش**، بی‌دانه
۲ قاشق **زرشک**

| | |
|---|---|
| ۶-۵ | **غیسی**، خردکرده |
| ۳-۲ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| | **دارچین**، ساییده |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**آب پرتقال را با بلغور و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و هم بزنید تا صاف شود. خشکبار و ادویه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. روی دیگ را بپوشانید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.**

**کره را در تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و روی کوس‌کوس بریزید. دیگ را ۱۰ دقیقه روی آتش کم بگذارید تا گرم شود. سپس در دیس بکشید.**

## دمیِ ادویه (کاری پلو)• (هندوستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق چ | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این پلو ساده را در هند ***مسالا دار چاوُل*** (***پلوِ ادویه‌دار***) یا همان ***کاری پلو*** می‌نامند و آن را با برنج خوش عطر ***باسماتی*** درست می‌کنند، که نظیر برنج صدری ایرانی است. دمی ادویه را می‌توان با یک خورش ساده (بدون ادویه) صرف کرد، یا پای انواع خوراک مرغ یا گوشت یا جوجه کباب و مانند این‌ها گذاشت.

**روغن را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر و فلفل سبز و قرمز و گرم مسالا و زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. برنج را**

**اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید؛ ۶ پیمانه آب با کمی نمک در دیگچه بریزید و به جوش بیاورید.**
**پس از آن که آب کمابیش همسطح برنج شد، برنج را با کفگیر یک دور زیر و رو کنید و آتش را کم کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه پلو آماده است.**
**◄ به جای گَرَم مسالا که در دستور بالا آمده است می‌توان گرد کاری به‌کار برد. مقدار گردِ کاری باید کمی بیشتر باشد.**

## دمی بخارا (ترکیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **گردن گوسفند**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵-۶ | **هویج**، خلال کبریتی |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این دمی یا پلو (به زبان ترکی ***بوهارا پیلاوی*** یعنی پلوِ بخارا) چنان که از نامش پیداست مانندِ مولانا جلال‌الدین رومی از بخارا و بلخ به سرزمین روم (ترکیهٔ امروز) مهاجرت کرده است، و مسلماً در آن روزها اثری از گوجه فرنگی هم در آن نبوده است. در هر حال غذایی است که می‌تواند به فهرستِ دمی‌های معمول ما تنوع بیشتری ببخشد.

**یک گردو از کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و گوشت و هویج و گوجه فرنگی را به ترتیب در آن بریزید و هرکدام را ۲-۳ دقیقه تفت بدهید؛ سپس نیم پیمانه آب‌جوش اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و ۱ ساعت بیشترک بپزید. هرگاه لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید.**
**باقی کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مغز بادام را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. برنج را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه در کره تفت بدهید.**
**آن قدر آب‌جوش به دیگچهٔ گوشت اضافه کنید تا آبِ آن به ۵ پیمانه برسد. به‌جوش بیاورید و دیگچه را در دیگ برنج خالی کنید. دیگ را هم بزنید و به‌جوش بیاورید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که آب برنج کار رفت آتش را کم کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

## دمی زعفران با مرغ (کوبا)

۴-۵ نفر



★ ۱) دمی

۳ پیمانه **برنج**، خیسانده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خرد کرده
۲-۳ پیمانه **نخود سبز**، پوست گرفته
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **زعفران**، ساییده
**روغن**
**نمک**

★ ۲) مرغ برای دمی

نیم کیلو **سینه و ران مرغ**
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق م **سبزی خشک***، کف مال
**روغن**
**نمک و فلفل**

* سبزی این غذا اُرِگانو (← ۱۱۵۹) است؛ به جای آن می‌توان مخلوطی از نعنا و مرزه و آویشن شیرازی به کار برد.

▼ در کوبا این دمی را **زرد پلو** می‌نامند و در اصل آن را با زعفران درست می‌کرده‌اند. امروز زرد پلو را با مواد دیگری رنگ می‌کنند و اگر بتوانند اندکی هم زعفران به آن می‌زنند. زرد پلو بدون مرغ هم خورده می‌شود.

**★ ۱) دمی: ۳-۴ قاشق روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و سیر و فلفلِ دلمه‌ای را ۳-۴ دقیقه در روغن تفت بدهید. فلفل قرمز و زعفران را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس ۶ پیمانه آب در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. برنج را با نخود سبز و کمی نمک در دیگ بریزید و یک دور بگردانید. پس از آن که آب باز به جوش آمد آتش را کم کنید.**

**وقتی که آب برنج کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

★ ۲) مرغ برای دمی: سبزی خشک و سیر را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید و به تکه‌های مرغ بمالید؛ مرغ را ۱ ساعت بیرون از یخچال بخوابانید.
۲-۳ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. نیم پیمانه آب در تابه بریزید، درِ آن را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. دمیِ زعفران را با این مرغ سر سفره بگذارید.

## دمی بلغور با گوشت بره (ترکیه)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **بلغور نرم**، خام |
| نیم کیلو | **گوشت بره**، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

۲ گردو کره در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. گوجه فرنگی و رب را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید.
یک پیمانه آب جوش و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شود. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۸۰-۹۰ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید و اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید.
باقی کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و بلغور را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. آبِ گوشت را با آب ساده به ۳ پیمانه برسانید و به جوش بیاورید، سپس با گوشت روی بلغور بریزید و هم بزنید. آتش را کم کنید و بگذارید آب کار برود. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از حدود ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.

## دمی بلدرچین (ترکیه)

۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۵ | **بلدرچین**، پاک کرده، نمک پاشیده |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خردکرده |

۵-۶ گردو **کره**
**نمک**

---

▼ این دمی را خود ترک‌ها *پلو بلدرچین* (بیلدیر چینلی پیلاو) می‌نامند. غذایی است که برای تنوع گاهی می‌توان درست کرد، به ویژه چون اخیراً بلدرچین در فروشگاه‌های تهران زیاد عرضه می‌شود. شهرستانی‌ها فعلاً باید بلدرچین را خودشان شکار کنند.

---

**۱ گردو ازکره را در تابهٔ درداری روی آتش ملایم داغ کنید. بلدرچین‌ها را یکایک درکره تفت بدهید تا تمام رویهٔ آن‌ها طلایی شود، آنگاه همه را در تابه بگذارید، یک پیمانه آب اضافه کنید، درِ تابه را ببندید و آتش را کم کنید.**

**باقی کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید، برنج را ۳-۴ دقیقه درکره تفت بدهید، گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر بچرخانید.**

**آب تابهٔ بلدرچین را با ۴ پیمانه آب داغ (مجموعاً ۵ پیمانه) روی برنج بریزید، اندکی نمک بزنید و به جوش بیاورید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که آب برنج کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید، آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است. هنگام کشیدن، بلدرچین را که گرم نگه داشته‌اید روی دمی بگذارید.**

## دمی بلغور و عدس (ترکیه)

۵-۶ نفر



۳ پیمانه **بلغور نرم، خام**
۱ پیمانه **عدس**
۲ **پیاز، حلقه حلقه**
۳-۴ گردو **کره**
**نمک**

---

**عدس را پاک کنید و آب بکشید و با ۳ پیمانه آب وکمی نمک روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود ــ حدود یک ساعت.**

**۱ گردو از کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و نیمی از پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. بلغور را روی پیاز بریزید و حدود ۱۰ دقیقه تفت بدهید. عدس را اضافه کنید و هم بزنید. آبِ عدس را با افزودن آب ساده به دو پیمانه برسانید، روی بلغور بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید.**

**وقتی که آب بلغور کار رفت زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰**

دقیقه که آب برنج کاملاً چیده شد، دمی آماده است اگر دمی آب‌دار باشد چند دقیقه بیشتر بپزید.
باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و باقی پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. دیس دمی را با این پیاز و کرهٔ داغ آرایش کنید.
◂ به جای آب ساده می‌توان آب مرغ یا آب قلم به کار برد.

## دمی نخود سبز و هویج (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **هویج**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **جوش شیرین** |
| | **نمک** |

هویج و نخود سبز را با ۳ پیمانه آب و اندکی جوش شیرین در یک دیگچه با درِ باز روی آتشِ ملایم ۱۰ دقیقه بپزید و در صافی خالی کنید.
روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. همین که پیاز بلوری شد زیره را روی آن بریزید و یک چرخ بدهید. نخود سبز و هویج و برنج را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. سپس ۶ پیمانه آب با کمی نمک روی برنج بریزید و با آتش تیز به جوش بیاورید. پس از آن که آب برنج کمابیش کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید، آتش را کم کنید، زیرِ دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.
◂ این پلو رنگین و خوش عطر برای پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی مناسب است. با خورشِ ساده هم البته می‌توان خورد.

## دمی نخود سبز و زیره (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| یک و نیم پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زیره** |

**روغن**
**نمک**

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتِش ملایم داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زیره را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. نخود و برنج را اضافه کنید، نمک بپاشید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.

۵ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. وقتی که آب برنج کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید، آتش را کم کنید، زیرِ دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.

◄ این دمی را می‌توان با مرغ یا گوشت پخته همراه کرد، یا آن را پای خوراک مرغ و گوشت و ماهی گذاشت.

## دمی قارچ (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱۵۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آتش را کم کنید و سیر را اضافه کنید، یکی دو چرخ بدهید. قارچ را بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ادویه و زنجبیل را اضافه کنید، پس از یک چرخ برنج را بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۵ پیمانه آب با کمی نمک روی برنج بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید.

وقتی که آب برنج کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از حدود ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.

◄ این دمی را بدون خورش می‌خورند. گاهی هنگام کشیدن ۲-۳ گردو کرهٔ آب کرده روی آن می‌دهند.

◄ به جای گرم مسالا می‌توان یک قاشق گردکاری به کار برد.

## دمی سیر و پیاز (مکزیک)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **فلفل قرمز تند**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و سیر و فلفل را با برنج ۵-۶ دقیقه در روغن تفت بدهید تا آن که برنج روغن را جذب کند و رنگ آن نباتی شود. ۵ پیمانه آب با کمی نمک روی برنج بریزید و آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید. آنگاه آتش را کم کنید، برنج را یکی دو دور بگردانید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۰-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

**◂ این دمی را در مکزیک معمولاً به عنوان یک دور غذای مستقل و پیش از غذای اصلی می‌خورند، ولی آن‌را با مرغ یا گوشت پخته یا ماهی سرخ کرده هم می‌توان خورد.**

**◂ گاهی برای تنوع یک گوجه فرنگی درشت پوست کنده و خرد کرده هم به این دمی اضافه می‌شود.**

## کِچری (۱)▼ (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۴-۵ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زیره** |
| ۱ قاشق چ | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **کِچری** نوعی دمی است که به جای باقلای زرد در آن ماش یا عدس سرخ (دال) یا لپه به کار می‌رود. این نوع دمی در ایران مرسوم بوده است. چنان که شیخ بسحاق اطعمه قصیدهٔ غرّایی در مدحِ

آن سروده، ولی خودِ کِچری سپس به هندوستان مهاجرت کرده است. سه بیتی که از این قصیده در زیر نقل می‌شود نشان می‌دهد که کِچری را با چه می‌پخته‌اند و با چه می‌خورده‌اند:

**بر کُنم کهنه گلیمِ سیه از ماشِ و برنج — که بدان رشته توان بافت عبای کِچری**
**تا نهد کاسهٔ روغن کِچری برسرِ خود — شورماهی بنهد روی به پای کِچری**
**زنجبیل تر و لیمو و نمک خورده شدند — یـارِ آچـار بـه نـاچـار بـرای کِچری**

در هندوستان کچری (کهچری) را به دو صورت **کچری خشک** و **کچری تر** درست می‌کنند. کچری خشک را می‌توان با خورش به ویژه **یخنی گوشت** یا مرغ خورد؛ کچری تر در واقع نوعی **تر پلو** (← صفحهٔ ۷۷۵) است و غالباً خالی خورده می‌شود. این کچری فقط یکی دو پیمانه آب اضافه دارد، که به جای آن می‌توان آب قلم یا آب مرغ هم به کار برد. **گَرَم مسالا** را می‌توان حذف کرد یا به جای آن **گرد کاری** یا **ادویهٔ پلو** به کار برد. این دستور برای کِچری خشک است.

---

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. زیره را چند ثانیه در روغن تفت بدهید. سپس لپه و برنج را بریزید و ۲–۳ دقیقه بچرخانید. زردچوبه و گرم مسالا و گشنیز را اضافه کنید و یکی دو دقیقه بچرخانید. ۶ پیمانه آب و اندکی نمک بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. وقتی که آبِ برنج کار رفت، کِچری را یک دور زیر و رو کنید. سپس آتش را کم کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵–۴۰ دقیقه کچری آماده است.**

## **کِچری** (۲)▼ (انگلیسی ـ هندی)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **کتهٔ آماده** (← ۸۳۸) |
| ۱ تکهٔ کوچک | **ماهی دودی سرخ کرده**، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱–۲ گردو | **کره** |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

---

▼ درست کردن این کِچری را انگلیسی‌ها در هندوستان آموخته‌اند و مطابق معمول خودشان

مختصر تصرفی هم در آن کرده‌اند؛ به این ترتیب غذای تازه‌ای است که به آزمایش کردنش می‌ارزد.

---

**تخم مرغ و ماهی را با خامه و آب لیمو روی کته بریزید، اندکی جوز و فلفل قرمز بپاشید و زیر و رو کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد گرم کنید.**

**یک ظرف بلور نسوز دردار را کره بمالید و مخلوط را در آن بریزید. باقی‌ماندهٔ کره را روی مخلوط بدهید، درِ ظرف را ببندید و آن را ۳۰ دقیقه در فر بگذارید؛ سپس بکشید و با نمک و فلفل سر سفره بگذارید.**

## دمی گشنیز و گوجه فرنگی (مکزیک)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **هویج**، رندیده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و برنج را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. پیاز و سیر و گوجه فرنگی را اضافه کنید و روی آتش ملایم بچرخانید تا آبِ آن کار برود. آبِ مرغ را با ۲ پیمانه آب و هویج و نخود سبز و فلفل و اندکی نمک روی برنج بریزید و به جوش بیاورید. بجوشانید تا آب برنج کار رود. آتش را کم کنید، برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیرِ دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از حدود ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است. هنگامِ کشیدن، گشنیز ساطوری را روی دیس دمی بپاشید.**

## دمی لوبیا و نارگیل (جامائیکا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **لوبیا قرمز،** شب خیسانده |
| ۱ پیمانه | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۳-۴ بته | **پیازچه،** ساطوری |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند،** ساطوری |
| ۱-۲ شاخه | **نعنای تازه** |
| | **نمک و فلفل** |

**لوبیا را در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار کنید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول کمی نمک بزنید.**

**شیر نارگیل را روی لوبیا بریزید و آن قدر آب اضافه کنید که تمام آب لوبیا به ۵ پیمانه برسد. پیازچه و فلفل سبز و شاخهٔ نعنا را اضافه کنید و دیگ را به‌جوش بیاورید. برنج را با کمی نمک در دیگ بریزید و یکی دو دور بگردانید. پس از آن که دیگ به جوش آمد آتش را کم کنید. وقتی که آب برنج کار رفت اندکی فلفل بپاشید، نمک غذا را اندازه کنید، برنج را یک دور زیر و رو کنید، زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است. هنگامِ کشیدن شاخهٔ نعنا را بیرون بیاورید.**

## دمی ماهی‌شور (اسپانیا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۱۰۰ گرم | **ماهی شور،** پوست و استخوان گرفته |
| ۱ بته | **سیر سبز،** ساطوری |
| ۳ پیمانه | **اسفناج،** ساطوری |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در اسپانیا این دمی را با ماهی *کاد* (cod، نوعی هامور) نمک سودِ خشک درست می‌کنند؛ ما می‌توانیم ماهی شور یا دودی شمال به‌کار بریم.

**ماهی را ۲-۳ ساعت در آب ولرم بخیسانید و ۲-۳ بار آب آن را تازه کنید. سپس تیغ آن را بکشید، آن را روی تخته ساطوری کنید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا آب آن چیده شود.**

**۴-۵ قاشق روغن زیتون را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. ماهی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. سپس اسفناج و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.**

**۶ پیمانه آب با کمی نمک در دیگ بریزید (در اندازهٔ نمک دقت کنید که با ماهی شور زیاد نشود) و به جوش بیاورید. برنج را در آب جوش بریزید و یکی دو دور بگردانید تا آب باز به جوش بیاید. فلفل و اندکی زعفران بزنید. پس از آن که آب برنج کار رفت آتش را کم کنید. برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

## دمی مرغ (اسپانیا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم کیلو | **ران و سینهٔ مرغ** |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ مردم باسک، در شمال اسپانیا، برنج زیاد می‌خورند، و آن را غالباً به صورت نوعی دمی درست می‌کنند ـ با گوشت، ماهی، یا مرغ. دستور زیر برای *دمی مرغ* است، ولی با همین دستور *دمی گوشت* یا *دمی ماهی* هم می‌توان درست کرد. گوشت را پس از *ترساندن* (تفت مختصر) باید دست کم به مدت یک ساعت روی آتش ملایم پخت تا نرم شود.

---

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۷-۸ دقیقه در آن تفت بدهید تا طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز و سیر و فلفل دلمه‌ای را در روغنِ باقی مانده بریزید و بچرخانید تا پیاز بلوری شود، آنگاه ۶ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید. برنج و مرغ و برگ بو را در آب بریزید و باز به جوش بیاورید.**

**پس از آن که آب برنج کار رفت، برنج را یک دور زیر و رو کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی آن دَم‌کنی بگذارید. پس از حدود ۳۵-۴۰ دقیقه دمی آماده است.**

◂ این دمی را خودِ مردمِ باشک بدون رنگ درست می‌کنند، ولی می‌توان با ۱-۲ قاشق ربِ گوجه فرنگی و اندکی زعفران ــ که پس از تفت دادن سیر و پیاز اضافه می‌کنید ــ به آن رنگ بدهید.

## شلهٔ بلغور ذرت (سرخ‌پوستان شِمالی)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **بلغور ذرت** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **تره**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **قارچ**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **ژامبون** یا **کالباس**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۳-۴ قاشق | **مغز گردو**، ساطوری، بو داده |
| ۱-۲ قاشق | **رزماری تازه**، ساطوری |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

آب مرغ و شیر را با اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. بلغور را کم‌کم اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا صاف شود. آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید. در پایان پخت شله ازکته شل‌تر باشد؛ اگر سفت بود کمی شیر یا آب اضافه کنید و چند دقیقهٔ دیگر بپزید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و قارچ و تره و ژامبون یا کالباس را با اندکی نمک اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. سرکه و رزماری و کشمش و فلفل قرمز را با ۵-۶ قاشق آب اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا باز به روغن بنشیند.

شله را در ۳-۴ ظرف بکشید و مایهٔ توی تابه را روی آن بدهید. با مغز گردو آرایش کنید.

◂ به جای آب مرغ آب قلم یا آب گوشت هم می‌توان به کار برد.

◂◂ **شلهٔ بلغور گندم**: به جای بلغور ذرت بلغور گندم به کار برید.

## کاشا (روسیه)



*کاشای روسی* (kasha) نوعی دمی بلغور است که روس‌ها به جای سیب‌زمینی یا نان پای انواعِ خوراک گوشت و مرغ به ویژه پای بیف استروگانوف می‌گذارند. کاشا را از روی دستور *دمی بلغور* (← صفحهٔ ۸۲۰) درست کنید، جز این که به جای آب ساده، *آب مرغ* یا *آب قلم* (حدود ۲ برابر آبِ ساده) به کار می‌برید و پس از آماده شدن دمی یکی دو دانه تخم مرغ روی آن می‌شکنید، زیر و رو می‌کنید و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر روی آتش نگه می‌دارید تا تخم مرغ ببندد.

## ریسوتّو (ایتالیا)

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج گرده** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. برنج را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. اندکی زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و با آب مرغ و اندکی نمک روی برنج بریزید و هم بزنید. پس از آن که دیگ به جوش آمد یک بار زیر و رو کنید و درِ دیگ را ببندید. آتش را کم کنید و ۴۰-۴۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. هنگام کشیدن پنیر را روی برنج بریزید و زیر و رو کنید.

## کتهٔ گیلانی

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **برنج** |
| | **نمک** |

▼ **کته** غذای مردم گیلان است و آنچه در تهران و سایر شهرها به این نام درست می‌کنند در واقع با تصرف در **کتهٔ گیلانی** به دست آمده است. بنابرین اول با روش پخت کتهٔ گیلانی آشنا می‌شویم.

برنج را پاک کنید و با ۲-۳ آب بشویید. (برنج دودی را نباید زیاد شست، چون عطر دودِ آن با آب می‌رود؛ بعضی از مردم گیلان به شستن برنج اعتقاد ندارند.)

برنج شسته را در ۶ پیمانه آب وکمی نمک در یک دیگچه ۲-۳ ساعت بخیسانید. سپس دیگچه را روی آتش تیز به جوش بیاورید، پس از آن که آب برنج کار رفت آتش را کم کنید و دَم‌کنی روی دیگچه بگذارید. حدود ۳۰ دقیقهٔ بعد کته آماده است.

◂ اگر بخواهید کته تَه دیگ ببندد، پخت کته را روی آتش ملایم حدود نیم ساعت دیگر ادامه دهید.

◂ هنگام کشیدن کته، دیگچه را چند دقیقه در ۳-۴ بند انگشت آب سرد بگذارید و اطراف کته را با کاردک از دیوارهٔ دیگ جدا کنید. کته را معمولاً درسته در دیس برمی‌گردانند.

## کتهٔ تهرانی (۱)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | برنج |
| ۲-۳ قاشق | روغن |
| | نمک |

از روی دستور کتهٔ گیلانی (← صفحهٔ ۸۳۷) درست کنید، جز این که پس از آن که آب آن جوشید وکار رفت، روغن را روی برنج می‌دهید و سپس دم‌کنی روی دیگچه می‌گذارید.

## کتهٔ تهرانی (۲)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | برنج |
| ۲-۳ قاشق | روغن |
| | نمک |

▾ این کته را می‌توان نیمه *آب‌کش* نامید، چون مقداری از لعاب آن با آبی که از آن خالی می‌کنیم شسته می‌شود.

---

برنج را با ۲ لیتر آب و کمی نمک در یک دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پس از آن که دانهٔ برنج نرم شد دیگ را از روی آتش بردارید و آب روی آن را خالی کنید. آنگاه دیگ را به اجاق برگردانید، آتش را کم کنید، روغن را روی برنج بدهید، و دَم‌کنی را روی دیگ بگذارید. پس از حدود ۳۰ دقیقه کته آماده است.

◂ نمک این کته را باید اندکی بیشتر گرفت، چون که مقداری از آن با آب می‌رود.

# کتهٔ بُریده



▼ **کتهٔ بُریده از غذاهای رایج تهران قدیم بوده ولی امروزکمابیش فراموش شده است. درگذشته دیگ این کته را برای سرد شدن در «پاشیر» یا حوض می‌گذاشتند. امروز با بودن یخچال زنده کردنِ این کتهٔ فراموش شده برای ناهار تابستانی کار ساده‌ای است.**

**کتهٔ بریده درواقع نوعی چلو است که پس از آماده شدن آن را با یک بشقاب یا پیش‌دستی در دیگ فشار می‌دهند و می‌گذارند سرد شود، سپس با کارد به شکل لوزی یا چارگوش می‌بُرند و سر سفره می‌بَرند. کتهٔ بریدهٔ سرد با خورش گرم خورده می‌شود. برنج کتهٔ بریده را از چلوکمی نرم‌تر می‌گیرند و آب روغن هم روی آن نمی‌دهند.**

## اشپل پلا (گیلان)

اردور برای ۵-۶ نفر



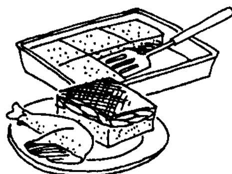
۲-۳ پیمانه **کته** (← ۸۳۸)، سرد سفت
۱ تکه **اشپل ماهی شور**، خام
۱ پیمانه **مغز گردو**
۱ پیمانه **باقلای سبز**، مقشّر
۱ **پیاز سفید**، حلقه حلقه

▼ این غذای تفننی گیلان ـ که به سبب اشپل و باقلای خامِ آن مردم غیر گیلانی کمتر به آن میل می‌کنند ـ به نظر نگارنده اردور بسیار خوش‌مزه‌ای است و می‌تواند روی میز اردورهای متنوع یک دیس خاص خود داشته باشد. بسیاری از مهمانان غیر گیلانی پس از یکی دو بار ذوق آزمایی قدرِ آن را خواهند شناخت؛ اگر هم نشناختند هیچ اشکالی ندارد.

هرگاه باقلای سبز در بازار نباشد، گیلانی‌ها به جای آن باقلای خشک را یک شبانه روز در آب می‌خیسانند و پوست می‌گیرند، و در واقع بسیاری از آن‌ها باقلای خیسانده را بر باقلای سبز ترجیح می‌دهند، ولی برای شروع آشنایی با این غذا نگارنده باقلای سبز مقشّر را توصیه می‌کند. (بعضی از اشخاص در برابر باقلای سبز خام حساسیت دارند و باید مراقب باشند.)

**کتهٔ سرد سفت شده را با کارد ببرید و به صورت چهارگوش‌هایی به اندازهٔ نصف قوطیِ کبریت درآورید. اشپل ماهی را با کارد به صورت ورقه‌های نازک ببرید. مغز گردو را ۴ پاره کنید و با باقلا و پیاز در یک دیس کنار هم بچینید و سر میز اردور بگذارید.**

◄ **به مهمانان هشدار بدهید که خوردن اشپل ماهی همراه با ماست و ترشی دهان را تلخ می‌کند.**



## فصل پنجاه و پنجم: تَه‌چین

تَه‌چین هم از پلوهایی است که معمولاً در مهمانی و جشن تهیه می‌شود. اگر چه درست کردن آن به مقدار مصرف یک وعده غذای خانواده هم به هیچ وجه مشکل نیست.

تَه‌چین معمولاً از دو بخش تشکیل می‌شود: اول یک قشر کلفت تَه‌دیگ زعفرانی که مقداری گوشت یا مرغ پخته در آن قالب‌گیری شده است. دوم چلوسفید که روی تَه‌دیگ ریخته می‌شود و هنگام کشیدن غذا زیر تَه‌دیگ یا در کنار آن قرار می‌گیرد و مکمل آن است. بخش چلوسفید قابلِ حذف است، و در سالن‌های غذاخوری غالباً تَه‌چین را به همان صورت قشر تَه‌دیگ درست می‌کنند، اگرچه در خانه‌ها این روش کمتر معمول است.

ظرفی که در پختن تَه‌چین به کار می‌رود باید سطح وسیعی داشته باشد، چون مقدار تَه‌دیگ طبعاً به وسعت کف ظرف بستگی دارد. تَه‌چینِ چلودار را باید در دیگ درست کنیم، به این ترتیب که پس از چیدن موادِ تَه‌دیگ در تَهِ دیگ، باقی چلو آب‌کش شده را روی آن می‌ریزیم و دَم می‌کنیم.

برای تَه‌چین بدون چلو یک تابهٔ لبه بلندِ دردار کافی است. در هر صورت ظرف تَه‌چین بهتر است یا اندود تفلون داشته باشد، یا از مس سفید شدهٔ صاف و بدون ناهمواری باشد تا تَه‌دیگ به‌راحتی از آن جدا شود. هنگام کشیدن تَه‌چین باید تَهِ دیگ یا تابه‌را چند دقیقه در آب سرد گذاشت تا تَه‌چین از تَهِ دیگ جدا شود. (دیگ یا تابه باید با درِ بسته از آتش مستقیماً به آب سرد منتقل شود.)

دیگ تَه‌چین‌را در فر هم می‌توان گذاشت؛ ولی این کار برای تَه‌چین بدون چلو مناسب‌تر است. زیرا که به این ترتیب دیوارهٔ دیگ هم ته‌دیگ می‌بندد و چیز زیادی از چلو سفید باقی نمی‌ماند. فِر را روی حرارت متوسط (۱۸۰–۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد) داغ کنید و دیگ تَه‌چین را که از روی دستور زیر آماده کرده‌اید حدود ۹۰–۹۵ دقیقه در فر بگذارید.

برای درست کردن تَه‌چین قالبی در پلوپز برقی، برنج را آب‌کش کنید و از روی دستور زیر با مایهٔ تَه‌چین مخلوط کنید و در ظرف پلوپز بریزید. مرغ یا گوشت‌را لای برنج بگذارید و آب روغن را پس از دم بالا دادن برنج روی آن بدهید. مدت پخت همان حدود ۹۰ دقیقه است.

## ★ برنج تَـه چین

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم قاشق | **ماست چکیده** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**برنـج را از روی دستور چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. تخـم مرغ را در یک بادیه بشکنید و با چنگال بزنید. ماست را با اندکی آب و نمـک اضافه کنید و بزنید. اندکی زعفران را در ۲–۳ قاشق آب داغ حل کنید و با تخم مرغ و ماست مخلوط کنید. (مقدار زعفران باید آن قدر باشد که مخلوط را به رنگ زرد تندی درآورد.) اگر مایه سفت بود با اندکی آب آن را شل کنید.**

**حدود نیمی از برنـج آب‌کش شده را روی مخلوط بریزید و با دست زیر و رو کنید؛ دقت کنید برنج خُرد نشود و به‌طور یک دست با مایه مخلوط شود.**

**نیم پیمانه روغن در دیگ جاداری داغ کنید، وقتی بوی روغن بلند شد چند کفگیر از مخلوط را در تَـهِ دیگ پهن کنید. مرغ یا گوشت آماده شده (← زیر) را روی برنج بچینید و با باقی مخلوط روی آن را بپوشانید. روی مخلوط را با کف دست کمی فشار دهید.**

**اکنون باقی برنـج آب‌کش شده را روی مخلوطِ تَـهِ دیگ کوت کنید، درِ دیگ را ببندید و دیگ را با شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰–۱۲ دقیقه آتش را کم‌کنید، نیم پیمانـه آب روغن داغ روی برنج بدهید، و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از حدود ۹۰–۹۵ دقیقهٔ دیگر تَه چین آماده است.**

## ★ مرغ برای تـه چین



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، استخوان گرفته |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی*** |
| ۱ | **هویج** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |

نمک و فلفل
* جعفری، کرفس، ترخون، مرزه.

---

۳-۴ قاشق روغن در یک دیگ داغ کنید و قطعه‌های مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود، آنگاه یک پیمانه آب با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. زردچوبه و پیاز و هویج و بستهٔ چارسبزی را اضافه کنید.
آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید تا ۳۰ دقیقه بپزد. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس استخوان درشت مرغ را بکشید و گوشت را برای چیدن در دیگ تَه چین کنار بگذارید. (اگر مرغ آب داشته باشد، کمی از آب آن را برای شل کردن ماست تَه‌چین به‌کار برید و باقی را برای مصرفِ دیگری نگه دارید.)

## * گوشت برای ته چین



۸-۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت سردست** یا سینه، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی** (← بالا) |
| ۱ | **هویج** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| | **نمک و فلفل** |

---

۶ پیمانه آب را در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. گوشت را در آب جوشان بیندازید و کف آن را بگیرید، سپس باقی اجزا را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و آن را ۹۰ دقیقه بپزید؛ سپس آن را از آب بگیرید و برای چیدن در دیگ تَه‌چین کنار بگذارید. (کمی از آبِ گوشت را برای شل کردن ماست تَه‌چین به‌کار برید و باقی را برای مصرف دیگری نگه دارید.)

## ته چین قالبی



از روی دستور برنج تَه چین (← صفحهٔ ۸۴۱) درست کنید؛ جز این که مقدار ماست و تخم مرغ و زعفران و روغن را ۲ برابر می‌گیرید و تمام برنج را با آن‌ها مخلوط می‌کنید.
این تَه‌چین را باید در تابهٔ دردار تفلون یا پلوپز برقی درست کنیم و هنگام کشیدن آن را روی دیس برگردانیم. اگر دیگ تفلون به کار می‌بریم می‌توانیم آن را در فر بگذاریم تا دیوارهٔ دیگ هم برشته شود. (این دیگ نباید دستهٔ پلاستیکی یا چوبی داشته باشد).

## تَه چین بادنجان

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۳-۴ | **بادنجان،** پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۳-۴ پیمانه | **قیمهٔ ساده** (← ۸۵۰) |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس بشویید و خشک کنید. برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید.

۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ورقه‌های بادنجان را در آن سرخ کنید، زردچوبه بپاشید، بردارید و کنار بگذارید. (هنگام سرخ کردن بادنجان هرگاه روغن کم شد اندکی اضافه کنید.)

به اندازهٔ نیم پیمانه آب روغن در دیگ جاداری داغ کنید، آنگاه چند کفگیر برنج آب‌کش روی آب روغن بریزید، سپس بادنجان سرخ کرده را روی برنج فرش کنید و قیمه را (که نباید آب‌دار باشد) روی بادنجان بریزید. باقی برنج را روی بادنجان و قیمه کوت کنید.

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن روی برنج بدهید، و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۹۰-۹۵ دقیقه تَه چین آماده است.

◂ این تَه‌چین را با گوشت دنده یا سرسینهٔ یک‌پارچه هم درست می‌کنند.

◂ تَه‌چین بادنجان را غالباً بدون قیمه هم درست می‌کنند.

## تَه چین اسفناج

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **برنج،** خیسانده |
| ۱ کیلو | **گوشت** |
| ۱ کیلو | **اسفناج،** خردکرده |
| ۱ پیمانه | **رب انار** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

برنج را از روی دستور *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) بجوشانید و آب‌کش کنید. گوشت آن را از روی دستور گوشت *برای ته‌چین* (← صفحهٔ ۸۴۲) آماده کنید. ۵-۶ قاشق روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و اسفناج را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید، با رب انار مخلوط کنید و کنار بگذارید.

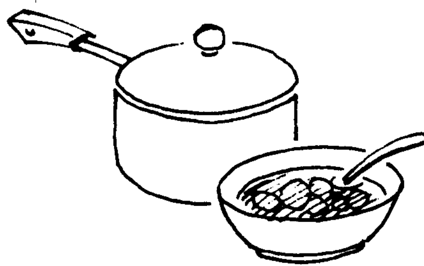
در دیگ جاداری نیم پیمانه آب روغن داغ کنید، آنگاه چند کفگیر برنج آب‌کش را روی آب روغن داغ بریزید، به طوری که کف دیگ را بپوشاند. اکنون گوشت و اسفناج سرخ شده را روی برنج بگذارید، به طوری که سطح برنج را بپوشاند. باقی برنج آب‌کش را روی اسفناج کوت کنید.

دیگ را با در و شعله پخش‌کن روی آتش تیز بگذارید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که برنج دَم بالا داد، آتش را کم کنید، نیم پیمانه آب روغن داغ روی برنج بدهید، و دَم‌کنی روی دیگ بگذارید. پس از ۹۰-۹۵ دقیقه تَه‌چین آماده است.

◂ همراه با آب روغن چند قاشق رب انار هم روی برنج می‌توان داد. اگر رب انار ترش باشد ۱-۲ قاشق شکر به آن بزنید.

◂ به جای رب انار می‌توان آلو بخارا یا آلوچهٔ هسته گرفته به کار برد.





بخش دهم

# خورش



## فصل پنجاه و ششم: **در شناخت خورش**

**می‌توان گفت که خورش مهم‌ترین قلم آشپزی ایرانی است، زیرا چنان که در فصل *آشپزی ایرانی* گفته‌ایم، پلو و خورش غذای اصلی سفرهٔ ایرانی است، و در بسیاری از موارد نان هم می‌تواند جای پلو را بگیرد؛ بنابرین خورش کمابیش همیشه در سفرهٔ ایرانی دیده می‌شود.**

**در این کتاب مستطاب ما خورش‌ها را به چند دسته تقسیم کرده‌ایم و به هرکدام در فصل جداگانه‌ای پرداخته‌ایم. این دسته‌بندی عبارت است از: قیمه، خورش‌های سبز، فسنجان، کاری (خورش‌های هندی)، مسما، و خورش‌های جورواجور. علاوه بر این‌ها، چند خورش هم در کتاب *آشپزی دورهٔ صفوی* (که به کوشش استاد ایرج افشار به چاپ رسیده است) نقل و بازسازی شده و در فصلی به نامِ *خورش‌های صفوی* آمده است. این خورش‌ها برای کسانی که کنج‌کاوی تاریخی دارند جالب خواهد بود، و به هر حال یادگار یکی از دوره‌های اعتلای آشپزی ایرانی است.**

**درگوشه وکنار سرزمین پهناور ما هر خورشی شکل محلی خاص خود را پیدا کرده است. مشخصاتِ این اشکال گوناگون، تا آنجا که مجال پژوهش فراهم بوده است و گنجایش صفحات کتاب اجازه می‌داده، در بخش حاضر ثبت شده است.**

**رعایت ملاحظات زیر در پختن همهٔ خورش‌ها مفید خواهد بود.**

**◄ بهترین نوع گوشت خورشتی را از گوسفند نرجوان یا شیشک باید انتخاب کرد. در سال‌های اخیر خورش گوشت گوساله هم تا حدی معمول شده است. گوشت بره، گوسالهٔ شیری، میش، بز، و گاو برای خورش مناسب نیست.**

**◄ آن بُرِش‌های شقهٔ گوسفند یا گوساله که برای درست کردن خورش به کار می‌روند عبارت‌اند از سردست، شانه، سرفیلهٔ ران و ماهیچه. ماهیچه را به ویژه در خورش‌های لعاب‌دار، مانندِ خورش بامیه و آلو و اسفناج و مسمای بادنجان به کار می‌برند. در تاس‌کباب گذشته از برش‌های یاد شده گردن و دنده و پیش ناف هم، که با مقداری شهله (چربی لای بافت گوشت) همراه است، به کار می‌رود. برای خورش قیمه در وهلهٔ اول راسته و سپس مغز ران انتخاب می‌شود؛ این دو بُرِش برای خورش‌های دیگر مناسب نیستند.**

◄ به کار بردن استخوان، به ویژه قلم، به خورش مزه و لعاب بیشتری می‌دهد. استخوان خورشِ مجلسی را می‌توان پس از پختن کشید.

◄ درست کردن همهٔ خورش‌ها با تفت دادن پیاز در روغن، یا به اصطلاح پیازداغ کردن آغاز می‌شود؛ ولی درجهٔ تفت دیدن پیاز به رسم محل و سلیقهٔ شخص بستگی دارد و از شفاف شدن پیاز تا نیم‌رنگ یا طلایی یا قهوه‌ای شدن آن فرق می‌کند. در دستورهای تهیهٔ خورش میزان تفت دادن پیاز با توجه به رسم قید شده است.

◄ تفت دادن گوشت در روغن پیش از اضافه کردن آب مرحلهٔ مهمی از پخت خورش است. روغن داغ منافذ تکهٔ گوشت را تا حدی می‌بندد و نمی‌گذارد گوشت در روَندِ پخت مزهٔ خود را از دست بدهد. برای آن که بتوانیم گوشت را در روغن داغ بغلتانیم، اولاً باید گوشت را پس از خردْ کردن و شستن خشک کنیم، وگرنه خوب تفت نمی‌بیند و باعث پریدن روغن به دست و روی آشپز هم می‌شود؛ ثانیاً مقدار گوشت باید تا اندازه‌ای باشد که فقط در یک لایه کفِ دیگ را بپوشاند. اگر بیشتر بود، بهتر است آن را ۲-۳ قسمت کنیم و هر بار یک قسمت را تفت بدهیم و برداریم، سپس همهٔ گوشت را به دیگ برگردانیم. گوشت پس از تفت دیدن کمی آب پس می‌دهد؛ وقتی که گوشت آب پس داد معمولاً آتش را کم می‌کنند و درِ دیگ را نیمه‌باز می‌گذارند تا آبِ گوشت کار برود. در بعضی جاها گوشت را بدون تفت دادن در آب می‌اندازند؛ اگر آب در حال جوشیدن باشد، کمابیش همان اثر روغن داغ را دارد.

◄ در بعضی جاها آب خورش را داغ و کم‌کم به گوشت اضافه می‌کنند و در بعضی جاهای دیگر آبِ گوشت را یک باره می‌ریزند؛ در هر صورت پختن خورش روی آتش ملایم و با روند طولانی انجام می‌گیرد. در این روند مزه و عطر و لعاب اجزای خورش بیشتر و بهتر آزاد می‌شود و در خورش کیفیتی پدید می‌آید که آن را *جا افتادن* می‌نامیم. بسیاری از کدبانوهای قدیم خورش را یک روز پیش‌تر آماده می‌کردند و روز بعد آن را روی آتش کم جا می‌انداختند. امروز با بودن یخچال و شعلهٔ قابل تنظیم گاز این کار عملی‌تر است.

◄ مدت زمان لازم برای پخت گوشت و بنشنِ خورش به جنس گوشت و بنشن بستگی دارد. به این جهت همهٔ مدت‌های قید شده در دستور پخت تقریبی و تجربی است. در تهران پخت گوشت و بنشن عادی ۳ ساعت، کم یا بیش، طول می‌کشد.

◄ در بعضی جاها، مانند آذربایجان، خورش را همیشه بی‌آب یا بسیار تنگ‌آب و به روغن نشسته از کار در می‌آورند؛ در بعضی جاهای دیگر، مانند فارس و خوزستان، اندکی آب لازمهٔ خورش به شمار می‌رود. خورش تنگ‌آب معمولاً پسندیده‌تر است، مگر آن که برای ترید پخته شود.

◄ برای کاهش دادن آب خورش و به روغن نشاندن آن باید در نیم ساعتِ پایانِ پخت درِ دیگ را باز یا نیمه‌باز بگذاریم و آتش به اندازه‌ای باشد که خورش از ریزجوش نیفتد.

◄ اضافه کردن اندکی آب سرد یا ۲-۳ قطعه یخ به خورشِ در حال جوشیدن باعث می‌شود که روغن آن بالا بیاید.

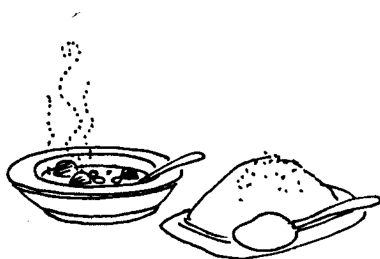
◄ نمک و چاشنی خورش را بهتر است هنگامی بزنیم که اجزای دیرپز آن، گوشت و بنشن، دست کم نیم پز شده باشد، وگرنه زمان پخت درازتر می‌شود.

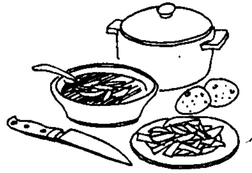
◄ ترکیب ادویهٔ خورش در شهرها تفاوت می‌کند؛ اجزای اصلی آن عبارت‌اند از زردچوبه و فلفل قرمز و دارچین و زنجبیل و ریشهٔ جوز و هل، به مقدار کمابیش برابر. (برای ترکیب انواع ادویه نگاه کنید به فصل ترکیب *ادویه*، صفحهٔ ۲۳۰.)

◄ در بعضی جاها، مانند فارس و خوزستان، ادویه را با چند پر سیر می‌کوبند و لحظه‌ای در پیازداغ تفت می‌دهند تا عطر آن پخته شود، و مجموعهٔ پیازداغ و سیر و ادویه را *بُن‌بریز* ــ یعنی پی‌ریزی خورش ــ می‌نامند. در بعضی جاهای دیگر، مانند آذربایجان، معتقدند که ادویه را باید کمی پیش از برداشتن خورش یا هنگام کشیدن آن روی خورش پاشید تا عطر آن تازه و قوی باشد.

◄ سیر زودتر از پیاز سرخ می‌شود، و چون با سرخ شدن مقداری از عطر و مزهٔ خود را از دست می‌دهد، سیرِ خورش را همیشه در لحظه‌های پایان تفت دادن پیاز اضافه می‌کنند.

◄ هنگام کشیدن خورش باید دقت کنیم که اجزای له شدنی، مانند بامیه، حلقهٔ بادنجان، یا گوجه فرنگی درسته یا نیمه، سالم به ظرفِ سفره منتقل شود. خورش‌هایی مانند مسمای بادنجان یا تاس‌کباب را می‌توان در ظرف چینی یا بلور نسوز پخت و با همان ظرف سر سفره گذاشت.





## فصل پنجاه و هفتم: **قیمه**

قیمهٔ ساده گذشته از این که پایهٔ چند جور خورش قیمه است، مصرف‌های فراوان دیگری هم دارد، که در جای خود به آن‌ها اشاره شده است. به این دلیل داشتن مقداری قیمهٔ ساده در یخچال یا یخ‌بند اگر از ضروریات نباشد، مسلماً از تسهیلات مهم آشپزخانه است.

گوشت قیمه را معمولاً از مغز ران یا راستهٔ گوسفند انتخاب می‌کنند، ولی بسیاری از آشپزها گوشت گوساله هم به‌کار می‌برند. این گوشت را بر حسب سلیقه می‌توان نخودی یا فندقی خرد کرد. (درگذشته گوشت را روی تخته می‌انداختند و آن‌قدر قمه می‌کشیدند تا چیزی شبیه به‌گوشت چرخ کرده به دست می‌آمد؛ این شکل قیمه را قیمهٔ سرموری می‌نامیدند.)

### قیمهٔ ساده



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت‌راسته** یا **مغز ران**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را روی پیاز بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. زردچوبه رابا ۲ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۱ ساعت بیشترک بپزید تا نرم شود. ۱۰-۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت نمک و فلفل بزنید و درِ دیگچه را نیمه باز بگذارید. گاهی به دیگچه سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.

در پایان پخت تمام آب قیمه باید کار رفته باشد، وگرنه درِ دیگچه را بردارید و آتش را اندکی بیشترکنید تا قیمه به روغن بنشیند.

◄ به جای زردچوبه، یا علاوه بر آن، می‌توان اندکی زعفران حل شده در ۱-۲ قاشق آب داغ به‌کار برد. زردچوبهٔ شیرین کرده (← صفحهٔ ۲۲۱) عطر قیمه را بهتر می‌کند.

## خورش قیمه

۵-۶ نفر



نیم کیلو **مغز ران گوسفند** یا **گوساله**، نخودی
۱ **پیاز**، ساطوری
نیم پیمانه **لپه**، خیسانده
۳-۴ **گوجه فرنگی کوچک**، دو نیم کرده
۳-۴ **سیب زمینی**، خلال کرده یا فندقی
۳-۴ **لیمو عمانی**، سوراخ کرده
**زردچوبه** یا **زعفران**، ساییده
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

**۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب بریزید و به‌جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان پخت آبِ گوشت باید تمام شده باشد.**

**لپه را آب بکشید و با لیمو در دیگچهٔ دیگری با ۲ پیمانه آب روی آتش ملایم ۴۰-۵۰ دقیقه بپزید. در پایانِ پختِ لپه درِ دیگچه را بردارید و آتش را کمی تیز کنید تا حدود نیم پیمانه آب در لپه باقی بماند.**

**در پایان ساعت دومِ پختِ گوشت لپه و لیمو را روی قیمه بریزید، نمک و فلفل و اندکی زردچوبه یا زعفران بزنید و خورش را زیر و رو کنید. نیمه‌های گوجه فرنگی را روی خورش بچینید، به‌طوری که پوست آن بالا باشد. درِ دیگچه را ببندید تا خورش روی آتش کم ریزجوش بزنند. در ۱۵ دقیقهٔ آخر درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**یک پیمانه روغن در تابه روی آتش تیز داغ کنید. سیب زمینی را در روغن بریزید. پس از حدودِ ۸-۱۰ دقیقه که سیب زمینی خود را گرفت با کفگیر زیر و رو کنید تا سرخ شود، سپس با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**هنگام کشیدن خورش سعی کنید نیمه‌های گوجه فرنگی را سالم به ظرفِ خورش منتقل کنید. سیب زمینی سرخ کرده را روی خورش بریزید.**

◄ گاهی پس از سرخ کردن گوشت قیمه یک قاشق مرباخوری ادویه به آن می‌زنند.

◄ به جای زردچوبه یا زعفران می‌توان ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی به‌کار برد؛ در این صورت می‌توان گوجه فرنگی را حذف کرد.

◄ برای آن که سیب زمینی سرخ‌کرده نرم نشود آن را پس از کشیدن خورش روی آن بریزید و سرِ سفره ببرید.

◄ مقداری از خلال سیب زمینی را می‌توان در دیگچهٔ قیمه ریخت و زیر و رو کرد، سپس خورش را کشید. گاهی کمی خلال سیب زمینی سرخ نکرده برای لعاب به قیمه اضافه می‌کنند.

## قیمهٔ به



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ | **بِه**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **دارچین**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

این قیمه را از روی دستور قیمه *بادنجان* (← صفحهٔ ۹۲۲) آماده کنید و اندکی زعفران بزنید. به جای بادنجان بِه را در ۴-۵ قاشق روغن روی آتش ملایم سرخ کنید، شکر را روی آن بپاشید تا ذوب شود وکمی رنگ بگیرد، سپس بِه سرخ کرده را روی خورش بگذارید.

قیمهٔ بِه باید تنگْ آب و روغن‌دار باشد؛ اگر آب‌دار بود درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را اندکی تیز کنید تا گوشت و بِه به روغن بنشیند. هنگام کشیدن خورش یک گردِ دارچین روی آن بپاشید.

◄ مقدار شکر را بر حسب ذائقهٔ خود می‌توانید کم یا زیاد کنید.

◄ از آنجا که خورش لپه‌دار زود تَه می‌گیرد، مواظب تَه کشیدن آبِ خورش باشید.

◄◄ قیمهٔ سیب: به‌جای بِه سیب به‌کار برید؛ قیمهٔ سیب معمولاً لپه ندارد.

◄◄ قیمهٔ سیب و آلبالو: به‌جای بِه سیب به‌کار برید و لپه را حذف کنید. چاشنی این خورش آلبالو است.

## قیمهٔ آلو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| دو سوم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **آلو خشک**، خیسانده، هسته گرفته |
| | **زردچوبه** یا **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت و لپه را از روی دستور خورش قیمه (← صفحهٔ ۸۵۱) بار کنید. در پایان ساعت دومِ پخت گوشت، آلو را اضافه کنید. در پایان پخت چند دقیقه درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

◂ **اگر ترشی آلو زیاد باشد یک قاشق شکر به خورش بزنید.**

## قیمهٔ لپه دار



**قیمهٔ *لپه‌دار* هم مانند قیمهٔ *ساده* مصرف‌هایی دارد که در جای خود به آن اشاره شده است. برای درست کردن قیمهٔ لپه‌دار، در برابر هر نیم کیلو گوشت نیم پیمانه لپه را با اندکی نمک در ۲ پیمانه آب بپزید، به قیمهٔ *ساده* (← صفحهٔ ۸۵۰) اضافه کنید و روی آتش کم جا بیندازید.**

## قیمهٔ رشتی

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **لپه**، خیسانده |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، خَلال کرده |
| ۲-۳ | **لیمو عمانی**، سوراخ کرده |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی کوچک** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **دارچین** |
| | **روغن** |

**نمک و فلفل**

گوشت را در ۳-۴ پیمانه آب روی آتش تیز بارکنید وکف آن را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید تا گوشت نیم‌پز شود. سپس گوشت را روی تخته بیندازید و ساطوری کنید.

لیمو و لپه را در آبِ گوشت بریزید و روی آتش ملایم بپزید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آبِ آن به‌حدود یک پیمانه برسد.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت ساطوری را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. زردچوبه و اندکی دارچین بپاشید، پس از یک چرخ تابه را در دیگ لپه خالی کنید و هم بزنید. نمک و فلفل بزنید. گوجه فرنگی را درسته روی خورش بچینید. آتش را بسیارکم کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

یک پیمانه روغن در یک تابه روی آتش تیز داغ کنید و خلال سیب زمینی را در آن بریزید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که سیب زمینی خود را گرفت خلال را چندبار زیر و روکنید تا سرخ شود؛ سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید وکنار بگذارید. (روغن را برای مصرف‌های بعدی در یخچال یا یخ بند نگه دارید.)

هنگام کشیدن غذا اول گوجه فرنگی‌ها را کنار بگذارید و سپس آن‌ها را روی ظرف خورش بچینید. خلال سیب زمینی سرخ کرده را روی خورش بریزید. (گاهی سیب زمینی را پیش از کشیدنِ خورش در دیگ می‌ریزند؛ به این ترتیب خلال سیب زمینی نرم می‌شود.)

## قیمهٔ تبریزی



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت،** فندقی |
| ۳-۴ | **پیاز،** ساطوری |
| یک چهارم پیمانه | **لپه،** خیسانده |
| ۴-۵ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، نخودی یا خلال |
| ۲-۳ | **لیمو عمانی،** سوراخ کرده |
| ۱ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **ادویه*** |
| | **زعفران،** ساییده |
| | **دارچین،** ساییده |
| | **روغن** |

**نمک**

* دارچین، فلفل سیاه، فلفل بهار، و میخک؛ به ترتیب به نسبتِ یک، یک دوم، یک سوم و یک چهارم.

---

لپه را با یک پیمانه آب و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت بپزید. وقتی لپه نیم پز شد لیمو را در دیگچه بیندازید.

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود، گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا آب پس بدهد، سپس آب آن کار برود. آتش را کم کنید، اندکی نمک بزنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت اندکی زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و با اندکی دارچین و گرد لیمو و لپه و لیموی عمانی اضافه کنید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

۱ پیمانه روغن در یک تابه روی آتش تیز داغ کنید و سیب زمینی را در روغن بریزید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که سیب زمینی خود را گرفت با کفگیر زیر و رو کنید تا سرخ شود. از روغن بردارید و کنار بگذارید. (روغن را برای مصرف مشابه بعدی صاف کنید و پس از سرد شدن در یخچال یا یخ بند نگه دارید.)

ادویه را پیش از کشیدن روی خورش بپاشید و هنگام کشیدن گوشت و لپه را کنار هم در ظرف بگذارید. سیب زمینی سرخ کرده را روی ظرف خورش بریزید. (اگر بخواهید سیب زمینی نرم شود، اول در دیگ خورش بریزید و پس از چند دقیقه بکشید.)

◄ گاهی سیب زمینی این خورش را فندقی خرد می‌کنند.

## قیمه با نعنا (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **نعنا**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |

۲-۳ دانه **میخک**
۳-۴ دانه **هل سبز**
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

▼ این خورش، که خود هندی‌ها آن را **پودین والا کیمه** می‌نامند، با چلوساده و **دال** (← صفحهٔ ۱۴۱۰) و ماست خورده می‌شود. اگر آن را بی‌آب بگیریم، می‌توان به عنوان مایه برای درست کردن دلمهٔ گوجه فرنگی و فلفل سبز و بادنجان و کدو هم به کار برد.

---

**۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. سپس هل و میخک را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سیر و زردچوبه و ادویه را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت را در تابه بگذارید و با کاردک چوبی صاف کنید. روی آتش ملایم تفت بدهید تا رنگ آن برگردد. کمی نمک بپاشید و بچرخانید. آتش را کم کنید و درِ تابه را ببندید و گوشت را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. اکنون نعنا و آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. درِ تابه را ببندید و بگذارید خورش ۵-۶ دقیقهٔ دیگر ریزجوش بزنند.**

**◄ توجه داشته باشید که دانه‌های هل و میخکِ درسته خوردنی نیستند.**

## قیمه با نخود سبز (هندوستان)



۴-۵ نفر

نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، خرد کرده
۴-۵ پر **سیر**، کوبیده
۳ پیمانه **نخود سبز**، پوست گرفته
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده
۱-۲ **فلفل سبز تند**، ساطوری
۱ **لیمو**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

**۲-۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ**

**طلایی درآید. سیر و زنجبیل را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گوشت و فلفلِ سبز را اضافه کنید، با کاردک چوبی گوشت را صاف کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. یک پیمانه آب اضافه‌کنید و به‌جوش بیاورید. درِ دیگچه را ببندید و گوشت را ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.**

**لیمو را آب بگیرید، نخودسبز و گشنیز و آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. درِ دیگچه را ببندید و خورش را ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.**

**◂ هنگام کشیدن، اگر گوشت روغن زیادی پس داده باشد، بهتر است روغن را خالی کنید.**

**◂ این قیمه با چلو ساده، دال، و ماست خورده می‌شود.**

## قیمهٔ جنوبی

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **نخود**، نیم‌کوب |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ | **لیمو عمانی**، سوراخ کرده |
| ۱ قاشق م | **ادویه** |
| ۱-۲ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ از کاشان به طرف جنوب درگذشته قیمه را نه با لپه بلکه با نخود خیسانده و پوست‌گرفته و بدون رب گوجه فرنگی درست می‌کردند. امروز به واسطهٔ فراوان شدن لپه و هجوم رب‌گوجه فرنگی خورش قیمه شکل جدیدی پیدا کرده است، ولی هنوز هم در خانواده‌های قدیمی قیمه را به شکلِ قدیم درست می‌کنند. امتحان آن، دست‌کم برای خودِ مردم جنوب، بی‌ضرر است.

در بوشهر قیمه را پس از پختن گوشت و نخود با گوشت‌کوب می‌کوبند و چند قاشق گلاب هم به آن می‌زنند. این قیمه با چلو سفید یا با **شکرپلو** (← صفحهٔ ۷۷۴) خورده می‌شود.

---

**نخود نیم‌کوب را در سینی پیش بزنید تا پوست آن گرفته شود. (یا نخود درسته را از شبِ پیش در آب بخیسانید و صبح با فشار شست و انگشت اشاره پوست آن را بگیرید.)**

**گوشت و نخود را در ۶ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل در دیگچه روی آتش تیز بار کنید. کف‌گوشت را بگیرید، آتش را کم‌کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت و نخود را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم ۴-۵ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به‌رنگ طلایی درآید. زردچوبه و ادویه را اضافه کنید و پس از یک چرخ بردارید و**

**تابه را در دیگچه خالی کنید. لیمو را در دیگ بیندازید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب گوشت به حدود یک پیمانه برسد. خورش را زیر و رو کنید و بگذارید روی آتش کم به روغن بنشیند.**

**◂◂ قیمهٔ بوشهری: گوشت و نخود را پس از پختن کمی با گوشت کوب بکوبید، سپس یک استکان گلاب اضافه کنید.**

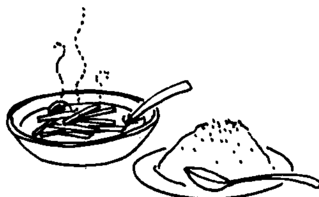
## قیمهٔ کنگر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **کنگر**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و کنگر را ۷-۸ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در دیگ بریزید و در روغن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. (اگر روغن کم شد، اندکی اضافه کنید.) گوشت را روی پیاز بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. ۲ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایانِ ساعت دوم نمکِ و فلفل و زردچوبه و کنگر را اضافه کنید و درِ دیگ را نیم باز بگذارید. گاهی به دیگ سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**





## فصل پنجاه و هشتم: **خورش‌های سبز**

**منظور از خورش‌های سبز خورش‌هایی است که یک پای ثابت آن‌ها را سبزی‌هایی مانند تره و جعفری و نعنا و گشنیز تشکیل می‌دهد. چاشنی این خورش‌ها معمولاً آب لیمو، آب نارنج، آب غوره، یا لیموی عمانی است. لیموی عمانی را معمولاً از نوع سیاه انتخاب می‌کنند، تا با رنگ تیرهٔ خورش تناسب داشته باشد.**

### قرمه سبزی (۱)•(تهران)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهیچهٔ گوسفند با قلم**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی**، خیسانده |
| ۵-۶ | **لیمو عمانی**، سوراخ کرده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* تره و جعفری به مقدار برابر، با کمی شنبلیله.

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. لوبیا را با ۶ پیمانه آب اضافه کنید. به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و گوشت و لوبیا را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم لیمو را با کمی نمک اضافه کنید. (لوبیای چشم بلبلی را، که زودپزتر است، بهتر است در پایان ساعت اول بریزید، یا جداگانه بپزید و اضافه کنید.)**

**۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، سبزی را در آن بریزید و با قاشق چوبی ۲۰-۲۵ دقیقه بچرخانید تا آب سبزی چیده شود و روغن آن رنگ سبز بگیرد. این سبزی را در**

پایان ساعت اول روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

◂ لوبیای چشم بلبلی روش قدیم است؛ اخیراً در تهران بیشتر لوبیای قرمز یا چیتی به کار می‌برند.

◂ هنگام کشیدن در هر بشقاب یکِ لیمو بگذارید، و هنگام خوردن لیمو را با قاشق فشار دهید.

## قرمه سبزی (۲)•(فارس و خوزستان)



از روی دستور قرمه سبزی (۱) (← صفحهٔ ۸۵۹). درست کنید سبزی این خورش مرکب است از تره، گشنیز، شوید، *اسفناج* یا برگ چغندر (یا نیم اندازه از هر دو)، *شنبلیله* و سیر سبز. مقدار شنبلیله و سیر حدود یک چهارم باقی سبزی‌هاست. در سال‌های اخیر غالباً یک اندازه جعفری هم به این ترکیب اضافه می‌شود.

◂ سبزی این خورش قدری کمتر از قرمه سبزی تهرانی سرخ می‌شود.

## قرمه سبزی (۳)•(آذربایجان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری درشت |
| نیم پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** یا **قرمز**، خیسانده |
| یک سوم پیمانه | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز (به نسبت یک و یک چهارم و یک پنجم به ترتیب) و چند برگ اسفناج یا برگ چغندر (بسته به فصل) و ترخون.

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا آب پس بدهد و سپس آب را جذب کند. یک پیمانه آب داغ بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه آب کم شده باشد کمی آب جوش اضافه کنید.

لوبیا را با ۲ پیمانه آب در یک دیگچه بار کنید و به جوش بیاورید. پس از یک جوش در آب‌کش خالی کنید و به دیگچه برگردانید. فوراً ۲ پیمانه آب سرد روی لوبیا بریزید تا پوست آن بترکد.

دیگچه را دوباره روی آتش ملایم بار کنید و ۲ ساعت بپزید.

در پایان ساعت دوم پخت گوشت لوبیا و سبزی را روی گوشت بریزید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن خورش آب غوره بزنید.

◂ گاهی یک قاشق چای‌خوری نعنای خشک همراه آب غوره اضافه می‌شود.

◂ لوبیای چشم بلبلی آذربایجان با آنچه در تهران عرضه می‌شود تفاوت دارد، به این دلیل کدبانوهای آذربایجانی در تهران ترجیح می‌دهند قرمه‌سبزی را با لوبیای قرمز درست کنند، چنان که در خود تهران هم امروز بیشتر لوبیای قرمز به کار می‌رود.

## مرغ ترش (گیلان)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **سیر سبز**، ساطوری |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **آب نارنج** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* جعفری، گشنیز، کمی شوید و کمی خالواش (به جای خالواش می‌توان نعنا یا پونه به کار برد).

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ را در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در روغن باقی‌مانده تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سبزی و سیر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید. آب نارنج را اضافه کنید، مرغ را به دیگ برگردانید، لپه را بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

اکنون تخم مرغ را در پیاله بشکنید و آن را با اندکی نمک بزنید، سپس کم‌کم روی مرغ بریزید و هم بزنید. درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را اندکی تیز کنید تا خورش چند جوش بزند و به روغن بنشیند.

◂ مقدار آب نارنج را بر حسب ذائقهٔ خود می‌توانید کم یا زیاد کنید؛ به جای آب نارنج می‌توان آب لیمو یا آب غوره به کار برد.

## قرمهٔ آب غوره (ابرکوه)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت خورشتی گوسفند**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ورقه ورقه |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه بیشترک | **لپه**، خیسانده |
| یک تا یک و نیم پیمانه | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **زرد چوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

* برگ چغندر، اسفناج، تره و اندکی شنبلیله. هرگاه برگ چغندر نباشد اسفناج را دو برابر کنید.

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ بریزید، روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را تفت بدهید. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا رنگ آن برگردد و آب آن کار برود. سبزی را هم اضافه کنید و کمی تفت بدهید. اندکی زردچوبه و فلفل در این مخلوط بریزید و ۱-۲ دور بچرخانید. لپه را اضافه کنید و ۱-۲ دور بچرخانید.**

**۳ پیمانه آب به آن اضافه کنید. و خورش را روی آتش کم بجوشانید تا جا بیفتد. سپس نمک و آب غوره را اضافه کنید و پس از چند دقیقه‌ای بردارید.**

## خورش باقلای سبز

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴-۵ پیمانه | **باقلای جوان**، مقشّر |
| ۳ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| | **زردچوبه یا زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. اندکی زردچوبه یا زعفران (حل کرده در**

اندکی آب داغ) را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و شوید را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. باقلا را اضافه کنید و پس از ۳-۴ چرخ بردارید و کنار بگذارید.

در پایان ساعت دومِ پختِ گوشت شوید و باقلا را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. در پایان پخت اگر خورش آب داشته باشد درِ دیگ را بردارید تا گوشت به روغن بنشیند.

## خورش نعنا جعفری



از روی دستور قرمه سبزی (۱) (← صفحهٔ ۸۵۹) درست کنید، جز این‌که سبزی آن را نعنا جعفری و چاشنی آن را آلوچهٔ سبز یا چغالهٔ بادام یا آبغوره می‌گیرید.

## ترش تره (گیلان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **تخم مرغ** |
| ۱ بتهٔ درشت | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **برنج** |
| نیم پیمانه | **آب نارنج** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، نعنا، کمی اسفناج و خالواش.

برنج را در ۶ پیمانه کمترک آب روی آتش ملایم حدود ۱ ساعت بپزید تا لعاب بدهد. سبزی را اضافه کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب کم شود. (درِ پایان پخت باید نزدیک ۱ پیمانه آب باقی بماند.)

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر کوبیده را در آن تفت بدهید. اندکی نمک بپاشید و سیر را بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ‌دار نیمی از سیر سرخ شده را بردارید و روی سبزی و برنج بریزید، زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس تخم‌مرغ را در تابه بشکنید و روی آتش ملایم نیمرو کنید. وقتی که سفیدهٔ تخم‌مرغ بست اندکی نمک و فلفل بزنید.

تخم مرغ را با کاردک چوبی از کف تابه بتراشید، در دیگ بریزید و هم بزنید. آب نارنج را اضافه کنید. درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

◂◂ **شیرین تره (گیلان):** از روی دستور ترش تره (← صفحه ۸۶۳) درست کنید، جز این که چاشنی آب نارنج یا ترشی دیگری به آن نمی‌زنید.

## شوید قرمه (گیلان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **شوید**، ساطوری |
| نیم کیلو | **گوجه سبز** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

گوجه سبز را در دو پیمانه آب بجوشانید، سپس از صافی بگذرانید تا پوست و هستهٔ آن گرفته شود. شکر را به شیرهٔ گوجه بزنید.

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و شوید را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا آب آن چیده شود.

در پایان ساعتِ دومِ پختِ گوشت شوید را همراه با شیرهٔ گوجه به گوشت اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و درِ دیگ را نیم باز بگذارید تا خورش ریزجوش بزند و به روغن بنشیند.

◂ چاشنی این خورش را با آلوچه، آب لیمو و شکر، یا آب غوره و شکر هم می‌توان داد.

◂ این خورش را مانند بیشتر خورش‌های گیلانی با مرغ یا مرغابی هم می‌توان درست کرد. زمان پخت مرغ طبعاً کوتاه‌تر است.

## خورش کنگر

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **کنگر**، تیغ گرفته، خرد کرده |
| ۳-۴ پیمانه | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. سپس ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.**
**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کنگر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس نعنا و جعفری را اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. بردارید و کنار بگذارید.**
**در پایان ساعت دومِ پختِ گوشت کنگر و سبزی سرخ کرده را همراه با آب غوره و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. در ۱۵ دقیقهٔ آخرِ پخت درِ دیگ را باز بگذارید و اگر لازم باشد آتش را اندکی تیز کنید تا خورش به روغن بنشیند.**

## خورش چغاله بادام

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳۰۰ گرم | **چغاله بادام**، خلال کرده |
| ۳-۴ پیمانه | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. چغالَه را اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.**
**۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و نعنا و جعفری را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا روغن رنگ سبز بگیرد. بردارید و کنار بگذارید.**
**در پایان ساعت دوم پختِ گوشت سبزی سرخ کرده را همراه با آب غوره و اندکی نمک و فلفل**

اضافه کنید و هم بزنید. در ۱۵ دقیقهٔ آخر درِ دیگ را باز بگذارید و اگر لازم باشد آتش را اندکی بیشتر کنید تا خورش به روغن بنشیند.

از آنجا که چغاله مقداری ترشی دارد، پیش از اضافه کردن آب غوره خورش را بچشید و آب غوره را برحسب ذوق خود به خورشِ بزنید.

◄◄ **خورش اخکوک (مشهد):** به جای چغالهٔ بادام چغالهٔ زردآلو (اخکوک) به کار برید.

## خورش گوجه سبز



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **گوجه سبز** |
| ۳-۴ پیمانه | **نعنا** و **جعفری**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

از روی دستور خورش *چغاله بادام* (← صفحهٔ ۸۶۵) درست کنید، جز این که به جای چغالهٔ گوجه سبز به کار می‌برید، و آن را در نیم ساعتِ آخر پختِ گوشت اضافه می‌کنید. این خورش باید تنگْ آب و روغن دار باشد.

## خورش ریواس

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **ریواس**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۳-۴ پیمانه | **نعنا** و **جعفری**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

این خورش را از روی دستور خورش کنگر (← صفحهٔ ۸۶۴) درست کنید، جز این که به جای کنگر ریواس به کار می‌برید. از آنجا که ریواس به اندازهٔ کافی ترشی دارد، چاشنی آب غوره یا آب لیمو لازم نیست؛ با این حال کسانی که خورش ترش مزه دوست دارند کمی چاشنی هم به این خورش می‌زنند.

ریواس را باید در ۱۵ دقیقهٔ آخرِ پختِ گوشت اضافه کرد، وگرنه وامی‌رود و شکل خود را از دست می‌دهد.

## خورش آلو اسفناج

۴-۵ نفر



نیم کیلو **گوشت**، خردکرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ کیلو **اسفناج**، خردکرده
۲۵۰ گرم **آلو خشک**، خیسانده، هسته گرفته
**زردچوبه** یا **زعفران**، ساییده
**روغن**
**نمک و فلفل**

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و اندکی زردچوبه (یا زعفران حل کرده درکمی آب داغ) بزنید.

۳-۴ قاشق روغن در یک تابهٔ جادار داغ کنید و اسفناج را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا آبِ آن چیده شود. بردارید وکنار بگذارید.

در پایان پختِ گوشت درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا گوشت به روغن بنشیند. آنگاه اسفناج و آلو را بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتشِ کم بپزید.

◄ گوشت این خورش را غالباً ماهیچه با قلم می‌گیرند؛ در این صورت وزن استخوان را باید به حساب آورد.

## خورش آلو گشنیز (جنوب ایران)

۴-۵ نفر



نیم کیلو **گوشت**، خردکرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۱ کیلو **گشنیز**، ساطوری
۲-۳ **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی

| | |
|---|---|
| ۱-۲ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ در این خورش منظور از *آلو* سیب زمینی است، چون مردم جنوب تا یکی دو نسل پیش سیب زمینی را، که از هندوستان آمده بود، مانند هندی‌ها «آلو» وگاهی «آلو زمینی» می‌نامیدند.

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر و زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب با کمی نمک اضافه کنید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید وگوشت را ۳ ساعت بپزید تا نرم شود. هرگاه لازم باشد، کمی آب جوش اضافه کنید.**

**۳-۴ قاشق روغن در یک تابهٔ جادار داغ کنید وگشنیز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا آبِ آن چیده شود. بردارید وکنار بگذارید.**

**۴۵ دقیقه پیش از پایانِ پختِ گوشت گشنیز را با سیب زمینی و گرد لیمو اضافه کنید و زیر و رو کنید. بپزید تا سیب زمینی نرم شود. سپس درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

**◄ برای چاشنی این خورش *آب غوره* هم توصیه می‌شود.**

## خورش کرفس



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **کرفس**، خردکرده |
| ۳-۴ پیمانه | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **آب غوره** |
| | **زردچوبه** یا **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ**

**بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و اندکی زردچوبه (یا زعفران حل شده در اندکی آب داغ) بزنید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کرفس را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. نعنا و جعفری را در روغن باقی مانده تفت بدهید تا روغن سبز رنگ شود. (اگر لازم باشد کمی روغن اضافه کنید.)**

**در پایان ساعت دوم پختِ گوشت کرفس و سبزی را همراه با آب غوره اضافه کنید و خورش را زیر و رو کنید. در ۱۵ دقیقهٔ پایانِ پخت درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

**◂ به‌جای آب غوره می‌توان آبِ لیموی تازه به کار برد.**

**◂◂ قیمهٔ کرفس: از روی دستور خورش کرفس (← بالا) درست کنید، جز این که نعنا و جعفری و آب غوره را حذف می‌کنید و هنگام تفت دادن گوشت ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی یا چند گوجه فرنگی خرد کرده اضافه می‌کنید.**

## قلیهٔ ماهی (جنوب ایران)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* گشنیز و شنبلیله، به نسبت چهار و یک.

▾ **قلیهٔ ماهی** معروف‌ترین خورش بندرهای خلیج فارس و آبادان و خرمشهر است. قلیهٔ تنگْ‌آب را با چلو ساده می‌خورند و قلیهٔ پُرآب را ترید می‌کنند. شکل دیگر خوردن این خورش «تکه زدن» است، به این صورت که یک تکه نان را لفاف کمی ماهی می‌کنند و آن را قاشق وار در آبِ خورش می‌زنند و در دهان می‌گذارند. پیاز سفید هم معمولاً با ترید و تکهٔ قلیه همراه است.

برای قلیهٔ ماهی **سنگسر**، ***راشگو***، **سرخو**، ***سُبیتی***، ***هامور***، **زمین‌کَن**، و **سوکیلا** مناسب است؛ ***حلوای***

**سیاه** هم کارساز است. از میان ماهی‌های شمال فقط **اُزون برون** در قلیه نتیجهٔ کمابیش رضایت‌بخش داده است. نگارنده فیلهٔ **سنگسر** را توصیه می‌کند.

---

**فیلهٔ ماهی را به اندازهٔ قوطی کبریت یا درشت‌تر ببرید، نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و آماده در یخچال نگه دارید.**

**۶-۷ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. سیر و فلفل و زردچوبه را با کمی نمک اضافه کنید و ۲-۳ چرخ دیگر بدهید. سبزی را اضافه کنید و بچرخانید تا آب آن چیده شود (سبزی نباید زیاد سرخ شود). ۳ پیمانه آب بریزید و به‌جوش بیاورید. تکه‌های ماهی را یکی یکی اضافه کنید تا آبِ خورش از جوش نیفتد. شیرهٔ تمر را اضافه کنید. آتش را کم کنید و ماهی را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. نمک و فلفل را اندازه کنید. هنگام کشیدن تکه‌های ماهی را در یک ظرف و آبِ خورش را در ظرف دیگری بکشید.**

- **در فصل سیر تازه یک بته سیر سبز ساطوری اضافه کنید و سیر خشک را حذف کنید.**
- **در بعضی از شهرهای جنوب، از جمله خرمشهر، چند لیموی عمانی سوراخ شده هم در قلیه می‌اندازند. همچنین ماهی را با پیازداغ در روغن تفت می‌دهند و سپس آب را اضافه می‌کنند.**
- **مقدار فلفل و ترشی (تمر هندی) خورش را می‌توانید بر حسب ذائقهٔ خود کم یا زیاد کنید.**
- **قلیهٔ تریدی را معمولاً روغن‌دارتر می‌گیرند.**

## سیر قلیه (گیلان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۱-۲ قاشق | **لپه**، خیسانده |
| نیم کیلو | **سیر سبز**، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **آب نارنج** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این خورش در گیلان معمولاً با مرغابی یا قرقاول درست می‌شود، یا می‌شده است؛ در غیابِ آن پرندگان، مرغ هم می‌توان به‌کار برد. مرغ را می‌توان درسته یا چند پاره پخت.

---

**مرغ را با لپه در ۳ پیمانه آب روی آتش تیز بار کنید. کف مرغ را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰ دقیقه بپزید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا آب آن چیده شود. تابه را در دیگ مرغ خالی کنید، آب نارنج و نمک بزنید و بگردانید؛ درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا ریزجوش بزند به طوری که آب مرغ تمام شود. ۱۰-۱۲ دقیقه پیش از کشیدن، تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با اندکی نمک و فلفل بزنید، کم‌کم روی خورش بریزید و هم بزنید.**

## خورش کوفته ریزه و اسفناج

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |
| ۲-۳ قاشق | **آرد برنج** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این از خورش‌های قدیمی است که امروز فراموش شده است. اسم قدیمی این خورش *ساق* بوده، که به معنای اسفناج است. دستور این خورش به همین نام در کتاب ریشار خان مؤدب‌الملک به یادگار مانده است. در این کوفته به جای آرد برنج آرد گندم می‌توان به کار برد.

**لپه را با ۲ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بار بگذارید و نیم ساعت بپزید تا نرم شود و آب آن کار برود.**

**گوشت را با پیاز و اندکی نمک و فلفل در بادیه چنگ بزنید و در میان دو کف دست به صورتِ کوفته ریزه (به اندازهٔ گردو، کوچک‌ترک) در آورید. سپس کوفته ریزه را در آرد برنج بغلتانید و در سینی کنار بگذارید.**

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته ریزه را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سپس اسفناج را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه با قاشق چوبی بچرخانید. آرد برنج را در آب غوره حل کنید و با ۲ پیمانه آب روی کوفته ریزه بریزید و هم بزنید تا به جوش بیاید. لپه را هم اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و نیم ساعت روی آتش کم بپزید تا خورش لعاب بدهد؛ سپس درِ دیگ را بردارید تا خورش به روغن بنشیند. نمک خورش را اندازه کنید و بردارید.**

**◄ با چلو ساده یا کته سر سفره ببرید.**

## خورش نخودسبز و شوید (ترکیه)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **گوشت گوسفند**، خردکرده
۱ **پیاز**، ساطوری
نیم کیلو **نخود سبز**، پوست گرفته
۲ پیمانه **شوید**، ساطوری
۱ قاشق م **شکر**
**روغن**
**نمک و فلفل**

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. سپس ۲ پیمانه آب جوش اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.**
**در پایان ساعتِ دوم نخود سبز و شوید و شکر را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و خورش را زیر و رو کنید. اگر لازم باشد کمی آب جوش بریزید. سپس درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آبِ گوشت به حدود یک پیمانه برسد.**

## گوشت و اسفناج (غنا)



۴-۵ نفر

نیم کیلو **گوشت گوساله**، خردکرده
۴-۵ **پیاز**، ساطوری
۱ کیلو **اسفناج**، خردکرده
۱ **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خردکرده
۳-۴ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده
۱-۲ **فلفل قرمز تازه**، ساطوری
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق م **شکر**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ این خورش علاوه بر **غنا** در **نیجریه** و سایر سرزمین‌های افریقای غربی هم مرسوم است؛ در آنجا چند سبزی محلی هم در خورش می‌ریزند که **گشنیز** و **تره** و **پیازچه** را می‌توان جانشین آن‌ها کرد.

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت و پیاز و فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمزِ تازه را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید؛ سپس زنجبیل، گوجه فرنگی و شکر را با اندکی نمک و فلفل و ۳-۴ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید، به جوش بیاورید، درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت خورش باید به روغن بنشیند. نیم ساعت پیش از پایان پخت اسفناج را بریزید و زیر و رو کنید.**

- **با چلو ساده و نان سرسفره بگذارید.**
- **به این خورش هر قدر میل دارید فلفل قرمز تازه اضافه کنید.**

## خورش گل کلم

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهیچه**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **گل کلم**، گل گل |
| نیم کیلو | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.**

**۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و نعنا و جعفری را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا روغن سبز رنگ شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**در پایان ساعت دوم پختِ گوشت سبزی را همراه با آب غوره و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. نیم ساعت پیش از پایان پخت گل کلم را اضافه کنید. چند دقیقه پیش از برداشتن درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**





# فصل پنجاه و نهم: **فسنجان**

**فسنجان یا به اصطلاح قدیم‌تر فُسوجَن، یک خورش بیشتر نیست، ولی به واسطهٔ مواد گوناگونی که در آن به‌کار می‌رود می‌تواند اشکال بسیار متنوعی داشته باشد. شکل مرسوم و متداول در تهرانِ امروز را ما فسنجان رسمی می‌نامیم و اشکال دیگر را ــ که به واسطهٔ نوع مواد تفاوت می‌کنند ــ در زیر این فسنجان و با مراجعه به آن می‌آوریم.**

## فسنجان رسمی

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، چند پاره |
| نیم کیلو | **مغز گردو**، ساییده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲-۳ پیمانه | **رب انار** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن باقی‌مانده بریزید و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. مغز گردو را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید تا بوی خامی آن گرفته شود. رب انار و شکر و اندکی زعفرانِ حل‌کرده در آبِ داغ را اضافه کنید. اندکی نمک بزنید. (فسنجان را به‌جهت چاشنی شیرین باید کم نمک گرفت.)**

**پس از آن که مایهٔ فسنجان به‌جوش آمد شیرینی و ترشی و نمک آن را اندازه کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید دست‌کم ۳۰ دقیقه ریزجوش بزند. سپس تکه‌های مرغ سرخ‌کرده را در مایه**

بگذارید و آتش را لحظه‌ای تیز کنید تا مایه باز به جوش بیاید؛ آنگاه آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید. پس از ۳۰-۴۰ دقیقه خورش آماده است.

در جریان پخت، گاهی به خورش سر بزنید و اگر لازم باشد اندکی آب سرد به آن اضافه کنید. کف دیگ را با کاردک چوبی بتراشید تا تَه نگیرد. در پایان پخت، مایهٔ فسنجان باید غلیظ باشد. اگر آب دار بود درِ دیگ را باز بگذارید و چند لحظه آتش را اندکی تیز کنید، سپس آتش را بسیار کم کنید تا خورش به روغن بنشیند.

◂ در این فسنجان، و در همهٔ فسنجان‌هایی که در زیر می‌آید، به‌جای آب انار می‌توان ربِ انار، رب نارنج، آلوبخارای پخته و صاف کرده، لواشک آلو یا آلوچهٔ حل کرده در آب داغ، یا آب لیمو و شکر به‌کار برد. ترشی و شیرینی چاشنی را بر حسب ذائقه با افزایش و کاهش مادهٔ ترش و شکر باید اندازه کرد.

◂ گاهی برای سفت کردن مایهٔ فسنجان کمی گرد نان به آن اضافه می‌کنند؛ هر چند نگارنده این کار را توصیه نمی‌کند.

## فسنجان گوشت



این فسنجان را از روی دستور *فسنجان رسمی* (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مرغ گوشت خورشتی گوسفند به‌کار می‌برید، و لازم نیست گوشت را پس از تفت دادن از دیگ بیرون بیاورید. مدت پخت فسنجان گوشت ۳ ساعت یا بیشترک خواهد بود.

## فسنجان کوفته ریزه



این فسنجان را از روی دستور *فسنجان رسمی* (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به‌جای مرغ گوشت چرخ‌کرده را با کمی پیاز رندیده، کوفته ریزه یا سرگنجشکی می‌کنید و در مایهٔ فسنجان می‌اندازید. مدت پخت فسنجان کوفته ریزه حدود ۱ ساعت خواهد بود.

## فسنجان کدوحلوایی



تفاوت این فسنجان با سایر اشکال فسنجان در مایهٔ آن است، به این معنی که به مایهٔ این فسنجان نصف وزن مغزگردو کدوحلوایی چرخ کرده ـــ یا ساطوری ـــ اضافه می‌شود. کدوحلوایی پس از پخته شدن با مغز گردو مخلوط می‌شود و مشکل بتوان آن را تشخیص داد، جز این‌که تیزیِ مغزگردو را می‌گیرد و مایهٔ فسنجان را سبک‌تر می‌کند. برای این منظور، کدوحلوایی را می‌توان به مایهٔ همهٔ انواع فسنجان اضافه کرد. یک گرد دارچین هم روی کدو بپاشید.

◄◄ **فسنجان لبو:** به جای کدو حلوایی لبوی رندیده اضافه کنید.

◄◄ **فسنجان آلوبخارا:** از روی دستور *فسنجان کدوحلوایی* (← صفحهٔ ۸۷۵) درست کنید، جز این که به جای کدو حلوایی آلوبخارای خیسانده و هسته گرفته اضافه می‌کنید.

## فسنجان بادام



*فسنجان بادام* از *فسنجان گردو* ملایم‌تر است و در گذشته بیشتر از آن معمول بوده است. این فسنجان را از روی دستور *فسنجان رسمی* (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مغزِ گردو مغز بادام مقشّر ساییده به کار می‌برید.

◄ (برای مقشّر کردن بادام نگاه کنید به صفحهٔ ۱۵۳۶.)

## فسنجان پسته



*فسنجان* پسته هم مانند فسنجان بادام ملایم است، یعنی تیزی خاص مغز گردو را ندارد. این فسنجان را از روی دستور *فسنجان رسمی* (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مغزِ گردو مغز پسته به کار می‌برید.

◄ مغز پستهٔ ریز از پستهٔ درشت ارزان‌تر است، و از آنجا که کمتر خورنده‌ای می‌تواند ریزی و درشتی مغز پستهٔ کوبیده را تشخیص دهد، توصیهٔ نگارنده این است که از این ناتوانی حداکثر استفاده را بکنید.

## فسنجان فندق



فسنجان فندق هم مانند فسنجان بادام و پسته ملایم است. این فسنجان را از روی دستور فسنجانِ رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مغز گردو مغز فندق به کار می‌برید.

◄ مغز فندق برای فسنجان باید دوپوست کرده باشد (یعنی پوست دوم آن هم گرفته شده باشد). فندق دوپوست کرده را از آجیل فروشی می‌توان خرید. این مغز ممکن است اندکی نمک داشته باشد؛ این را هنگام اندازه کردن نمک خورش باید در نظر داشته باشید.

## فسنجان رشتی



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغابی**، یا ۵ **خودکا**، پاک کرده |
| ۷۵۰ گرم | **مغز گردو**، ساییده |

۱ پیمانه **رب ترشه انار**
**نمک**

▼ مردم گیلان فسنجان مجلسی را نه با مرغ بلکه با **مرغابی** یا **خودکا** درست می‌کنند. (خودکا نوعی مرغابی وحشی بسیار کوچک است، که هر ۴-۵ تایِ آن را به جای یک مرغابی می‌توان به کار برد.) پرنده معمولاً درسته پخته می‌شود و به همین صورت سر سفره می‌آید. همچنین، رب انار گیلان از انار جنگلی یا «ترشه انار» است، که فسنجان را ترش مزه می‌کند و به رنگ تقریباً سیاه درمی‌آورد. گیلانی‌ها فسنجان را با همین مزه و رنگ می‌پسندند، و هرگاه رنگ فسنجان به اندازهٔ کافی تیره نباشد یک قطعه آهن داغ ــ معمولاً نعل اسب ــ را لحظه‌ای در خورش می‌اندازند. ترکیب اکسید آهن با تاننِ (مادّهٔ گسِ) موجود در گردو و رب انار رنگِ سیاه می‌دهد و خورش را تیره رنگ می‌کند.

**مغز گردو را با ۴-۵ پیمانه آب در دیگ جاداری بریزید و با مرغابی یا خودکا روی آتش ملایم بگذارید تا مرغابی بپزد ــ حدود ۲ ساعت. سپس رب انار را با کمی نمک اضافه کنید و ۳۰ دقیقهٔ دیگر خورش را روی آتش بسیار کم بپزید؛ درِ دیگ را کمی باز بگذارید.**

**◀ گاهی به اندازهٔ یک قاشق مرباخوری گلپر ساییده هم به این فسنجان اضافه می‌کنند.**

## فسنجان ماهی (گیلان)



۴-۵ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ ماهی سفید،** خردکرده
۳۰۰ گرم **مغز گردو،** ساییده
نیم پیمانه **رب ترشه انار**
**روغن**
**نمک**

▼ این فسنجان شاید برای مردم غیرگیلانی قدری غریب باشد، ولی در واقع خورش بسیار خوش مزه‌ای است و نگارنده آشنا شدن با آن را به غیرگیلانی‌ها توصیه می‌کند.

**مغز گردو را از روی دستور *فسنجان رشتی* (← صفحهٔ ۸۷۶) با ۳-۴ لیوان آب و رب انار و کمی نمک روی آتش ملایم بارکنید و بپزید تا بوی خامی آن برود و به روغن بنشیند.**

**۴-۵ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید. تکه‌های ماهی را در روغن بگذارید و ۲-۳ بار این رو آن روکنید تا سرخ شود. پس از آن که مایهٔ فسنجان به روغن نشست، ماهی را در آن بگذارید و پس از ۵-۶ دقیقه بردارید.**

## فسنجان ماست



از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای رب انار یک پیمانه ماست چکیده به کار می‌برید. به این فسنجان باید کم‌کم آن قدر آب اضافه کنید تا مایهٔ آن به اندازهٔ دل‌خواه شُل شود. زعفران آن هم باید به اندازه‌ای باشد که مایه را به رنگِ زرد قوی درآورد.

◂ در مایهٔ فسنجان ماست انواع مواد فسنجان‌های این فصل را می‌توان به کار برد.

◂ همچنین، مایهٔ فسنجان ماست را می‌توان با مغزگردو، بادام، پسته، یا مخلوطی از این‌ها درست کرد. نگارنده مغز بادام را توصیه می‌کند.

## فسنجان بادنجان



فسنجان بادنجان را از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مرغ ۲-۳ دانه بادنجان سرخ کرده در آن به‌کار می‌برید. بادنجان را در ۱۰-۱۵ دقیقهٔ آخرِ پختِ مایهٔ فسنجان در خورش می‌گذارید.

## فسنجان بِه



از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مرغ ۲ دانه بِه پوست گرفتهٔ ورقه ورقه را در ۴-۵ قاشق روغن سرخ می‌کنید و در ۵ دقیقهٔ آخر پخت مایهٔ فسنجان در خورش می‌گذارید.

## فسنجان هویج



این فسنجان را از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که ۵-۶ دانه هویج را پوست می‌گیرید و حلقه حلقه می‌کنید، یا به اندازهٔ ۲ بند انگشت کوچک و به همان باریکی می‌بُرید، سپس در ۳-۴ قاشق روغن سرخ می‌کنید و هنگام کشیدن در مایهٔ فسنجان می‌گذارید.

## انار آویج (گیلان)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده

۱ **پیاز**، رندیده

| | |
|---|---|
| ۴-۵ پیمانه | **مغز گردو**، ساییده |
| ۵-۶ پیمانه | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **رب انار** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز، نعنا، کمی خالواش و چوچاق.

---

▼ **انار آویج** که گاهی **سنگه خورش** هم نامیده می‌شود در واقع نوعی فسنجان سبزی‌دار است که معمولاً با کوفته ریزهٔ گوشت گوساله درست می‌شود. البته گوشت گوسفند به صورت خورشتی یا مرغ هم در این خورش می‌توان به کار برد.

---

**پیاز را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل به گوشت بزنید، گوشت را به صورت کوفته ریزه درآورید و کنار بگذارید. (می‌توان کوفته ریزه را در آرد غلتاند.) مغز گردوی ساییده را با کمی نمک و اندکی زردچوبه در نیم لیتر آب روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید تا بوی خامی گردو گرفته شود و به روغن بنشیند. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید که تَه نگیرد.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سبزی را در آن تفت بدهید تا آب آن چیده شود. سبزی سرخ کرده را با رب انار روی گردو بریزید و هم بزنید.**

**تابه را آب بکشید، ۲-۳ قاشق دیگر روغن در آن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. کوفته ریزه را ۴-۵ دقیقه در روغن داغ بغلتانید و به دیگ گردو و سبزی اضافه کنید. (کوفته ریزه را سرخ نکرده هم می‌توان در دیگ انداخت؛ در این صورت آتش را کمی تیز کنید و کوفته ریزه را دانه دانه در دیگ بیندازید، چون اگر دیگ از جوش بیفتد ممکن است کوفته وا برود.) آتش را کم کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

◂ **اگر رب انار به اندازهٔ کافی ترش نباشد، چند قاشق آب غوره یا آب نارنج اضافه کنید.**

◂ **به جای رب انار می‌توان حدود یک لیتر آب انار به کار برد؛ در این صورت آب را حذف کنید و مغز گردو را در دیگ در باز بپزید تا غلظت لازم به دست آید.**

## مرغ چَرکَس



۶-۸ پیش دستی

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مغزگردو**، ساییده |
| ۳-۲ پر | **سیر** |
| ۱ | **هویج** |
| ۳ قاشق | **گرد نان** |
| ۲-۱ گردو | **کره**، آب کرده |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ چرکس‌ها قوم ترک زبانی هستند که در دره‌های شمال غربی کوه‌های قفقاز و ساحل دریای سیاه زندگی می‌کنند. این خوراک آن‌ها که احتمالاً با فسنجان ایرانی نسبتی دارد در ترکیه جزوِ مِزه‌ها به شمار می‌رود.

---

**مرغ را با ۳ پیمانه آب و هویج و پیاز چارقاچ و سیر و اندکی نمک و فلفل روی آتشِ ملایم بار بگذارید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید در آب خودش خنک شود. سپس پوست و استخوان آن را بگیرید و گوشتش را خرد کنید. آب مرغ را نگه دارید.**

**گرد نان و مغز گردو و پیاز رندیده را با ۳-۴ قاشق آب مرغ خمیر کنید. از آب مرغ کم کم به این مایه بزنید تا سس غلیظی به دست آید. مرغ خرد شده را در سس بریزید، زیر و رو کنید و در ظرف اردور بکشید. کره را روی مغز گردو بدهید و یک گرد فلفل قرمز بپاشید.**

**◄ با چند شاخه گشنیز یا جعفری آرایش کنید.**





## فصل شصتم: **خورش‌های صفوی**

**در دو رسالهٔ آشپزی که از دورهٔ صفوی به جا مانده و با عنوان *آشپزی دورهٔ صفوی* به کوشش دوست ارجمند نگارنده استاد ایرج افشار چاپ شده است (انتشارات سروش، تهران ۱۳۶۰)، دستور غذاهای فراوانی آمده است که، به سبب کهنگی و آشفتگی زبان نویسندگان رساله‌ها، که آشپز دربار شاه اسماعیل اول و شاه عباس اول بوده‌اند، در نگاه اول چندان روشن به نظر نمی‌آید، ولی با کمی تأمل و تجربه مضمون عملی آن‌ها را می‌توان استنباط کرد. دستور چند خورش زیر یا به اصطلاح نویسندگان رساله «صفت قلیه‌ها» را نگارنده به همین ترتیب بازسازی کرده است. در زمان صفویه تا مدت‌ها بعد خورش را به طورکلی *قلیه* می‌نامیده‌اند. قلیه در اصل به معنای سرخ کرده و توسعاً به معنای پخته است. این اصطلاح هنوز هم در جنوب ایران شنیده می‌شود و *قلیه ماهی* نمونهٔ آن است.**

**منظور از حبشی و زنگی نامیدن دو خورشی که خواهد آمد اشاره به رنگ تیرهٔ آن‌هاست، نه این که آن‌ها را از مردم حبشه و زنگبار آموخته باشند. این دو «قلیه» در واقع شکل قدیم‌تر همان خورشی است که در دورهٔ قاجار فسوجن نامیده شد و امروز فسنجان نام دارد.**

**◄ یادآوری این نکته لازم است که در زمان صفوی به جای کره دنبهٔ آب کرده مصرف می‌کرده‌اند.**

### بریان گوسفند

۱۲-۱۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ کیلو | **شانه یا ران گوسفند**، یک پارچه |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱-۲ قلم | **دارچین** |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در دورهٔ دودمان صفوی البته گوشت را در تنور بریان می‌کرده‌اند؛ امروز که دیگر تنوری در

خانه‌ها پیدا نمی‌شود جای نگرانی نیست، زیرا که فرِگاز عیناً همان کار را انجام می‌دهد، شاید هم بهتر.

---

**در دیگی که گنجایش گوشت را داشته باشد آب بریزید (آن قدر که روی گوشت را بگیرد) و روی آتش تیز به جوش بیاورید. گوشت را در آب جوش بگذارید و کف آن را بگیرید، سپس دارچین و پیاز را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. (منظور این است که گوشت تا حدی پخته باشد ولی از استخوان جدا نشود.)**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و گوشت را از آب بیرون بیاورید. (آبِ گوشت را برای مصرف دیگری نگه دارید.)**

**زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و روی گوشت بمالید. کره را آب کنید و روی گوشت بدهید. گوشت را در سینی فر بگذارید و ۱ ساعت دیگر در طبقهٔ وسط فر بپزید. یک کاسه آب داغ در طبقهٔ پایین فر بگذارید. از آب و روغنی که در سینی فر جمع می‌شود چند بار روی گوشت بدهید. این گوشت را پاره پاره کنید و لای پلو یا چلو سفید و زعفرانی بگذارید.**

**نویسندهٔ رسالهٔ *آشپزی دورهٔ صفوی* در این خصوص می‌نویسد که باید کرهٔ گاو لای پلو بگذارند و سپس «از جای‌های خوبِ بریان در روی پلو نهند و یک کفگیر پلو نیز در بالای بریان نهند.»**

## چالُقمه

۴-۵ نفر



نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ قاشق م **ادویه**
۱ قاشق م **دارچین**، ساییده
۱ قاشق چ **گل گلاب**، ساییده
**گرد شکر**
**آرد**
**لیمو**
**نمک** و **فلفل**

---

**گوشت و لواش *چالقمه* را از روی دستور بورک (← صفحهٔ ۱۱۴۳) آماده کنید، جز این که هر چانه را چند بار پهن می‌کنید و باز چانه می‌گیرید و پهن می‌کنید؛ سپس مایهٔ گوشت را ۶ قسمت می‌کنید و ۱ قسمت روی هر لواش می‌ریزید و لبه‌های لواش را مانند بقچه روی مایهٔ گوشت برمی‌گردانید و به هم می‌چسبانید، سینی فر را چرب می‌کنید، چالقمه‌ها را در آن می‌چینید، روی آن‌ها**

**را با قلم موکرهٔ آب کرده می‌مالید و از روی دستور بورک در فر می‌گذارید تا بریان شود.**
**پس از درآوردن سینی از فر روی چالقمه گرد شکر و دارچین و گل گلاب ساییده می‌پاشید و داغ سر سفره می‌برید.**

## مُطَنجن گوشت گوسفند

۶–۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوسفند،** گردویی |
| ۳–۴ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۴–۵ پر | **سیر،** کوبیده |
| نیم پیمانه | **ماست،** چکیده |
| نیم پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۳–۴ گردو | **کره** |
| | **زعفران** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ درکتاب *آشپزی دورهٔ صفوی* در «صفت قلیه» چنین آمده است که گوشت خرد کرده را نمک می‌پاشند و ۱ ساعتی می‌خوابانند. باید یادآوری کنیم که این کار باعث جمع شدن بافت گوشت و راه افتادن خونابهٔ آن می‌شود و درنتیجه گوشت مقداری از مزه وکیفیت خود را از دست می‌دهد، ولی برای رعایت اصالت تاریخی می‌توان آن را امتحان کرد.

**گوشت را نمک و فلفل بپاشید و ۱ ساعت بخوابانید، سپس بشویید و در آب‌کش بگذارید. ۶ پیمانه آب در یک دیگ روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، گوشت را با کمی پیاز در آب بیندازید و کفِ آن را بگیرید، سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید وگوشت را ۲ ساعت بپزید، ولی له نشود. گوشت را پس از پختن از آب درآورید و کنار بگذارید (آبِ گوشت را برای مصرف دیگری در یخچال نگه دارید).**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تاکمی رنگ بگیرد. با قاشقِ سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. اندکی زعفران را در ۱–۲ قاشق آب داغ حل کنید، روی ماست بریزید و هم بزنید. ماست را روی گوشت بریزید و زیر و روکنید.**

**کره را باز داغ کنید وگوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود، سپس سیر و سرکه را اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا گوشت باز به روغن بنشیند.**

**چند تکه نان در یک ظرف بگذارید وگوشت را روی نان بکشید. پیاز سرخ کرده را روی گوشت بپاشید.**

## مُطنجن بره



از روی دستور مطنجن گوشت گوسفند (← صفحهٔ ۸۸۳) درست کنید، جز این‌که مرحلهٔ آب‌پز کردن گوشت را حذف می‌کنید و اندکی آب به سرکه اضافه می‌کنید تا گوشت پس از سرخ شدن بپزد و به روغن بنشیند.

◄ همراه با پیاز، می‌توانید ۱ پیمانه بادام مقشّر خیسانده و نیم پیمانه کشمش بی‌دانه را اندکی تفت دهید و سپس روی گوشت بریزید.

## خورش حبشی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت خورشتی گوسفند**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| نیم پیمانه | **کشمش سبز**، بی‌دانه، خیسانده |
| ۶-۷ | **آلو سیاه**، خیسانده |
| ۶-۷ | **آلو زرد**، خیسانده |
| ۲-۳ قاشق | **شیرهٔ انگور** |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **سیر داغ** (← ۶۱۲) |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** و **فلفل** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. لپه و رب انار و شیرهٔ انگور را با ۳ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. (از آنجا که لپه ممکن است باعث تَه گرفتن خورش بشود، بهتر است آن را در دیگچهٔ جداگانه‌ای بپزید و همراه با آلو و بادام به خورش اضافه کنید.)

در پایان ساعتِ دومِ پخت، بادام و آلو و کشمش را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و درِ دیگ را نیم‌باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند. پس از کشیدن خورش، آن را با سیر داغ و نعنا داغ آرایش کنید.

◂ نگارنده اعتراف می‌کند که در دستور اصلی این خورش عناب و *انجیر و غیسی و قَضب* (خرمای زرد خشک) هم آمده ولی از دستور حاضر حذف شده است؛ خوانندگان می‌توانند به مسؤولیت خود این مواد را به خورش اضافه کنند و خورش اصیل‌تری به دست آورند.
◂ نگارنده *فلفل داغ* (← صفحهٔ ۶۱۲) را هم برای آرایش این خورش توصیه می‌کند.

## خورش زنگی



از روی دستور خورش حبشی (← صفحهٔ ۸۸۴) درست کنید، جز این که آلو و کشمش را حذف می‌کنید و به جای بادام مغز گردوی ساییده به کار می‌برید.
◂ این خورش را با سیر داغ و نعنا داغ و بادام مقشّر تفت داده در کرهٔ فراوان آرایش کنید.

## خورش عناب و بادام



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **عناب**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **ادویه***، ساییده |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۲-۳ قاشق | **شیرهٔ انگور** |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیر داغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک و فلفل** |

* دارچین، هل، فلفل سیاه، جوز بویا، اندکی میخک.

یک قاشق آرد با نمک و فلفل روی گوشت بپاشید، گوشت را با پیاز رندیده ۴-۵ دقیقه بمالید،

سپس دست خود را درکاسهٔ آب بزنید وگوشت را به صورت کوفته‌هایی به درشتی گردو درآورید. کوفته‌ها را درآرد بغلتانید وکنار بگذارید.

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید، سپس کوفته را در آن بغلتانید تا سرخ شود. سیر، ربِ انار، ادویه، شیرهٔ انگور و لپه را با ۴ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، کوفته را بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید. سپس عناب، بادام مقشّر و نعنای خشک را اضافه کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند. (لپه تَه نگیرد!) هنگام کشیدن، خورش را با نعنا داغ و سیر داغ آرایش کنید.

◄ هنگام خوردن مواظب هستهٔ عناب و دندان‌های خودتان باشید.

## خورش گزر (زردک)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| نیم کیلو | **گزر**، پوست گرفته، سکه سکه |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ قاشق م | **ادویه** |
| ۱-۲ قاشق | **عسل** |
| نصف قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ادویه و عسل را با ۶ پیمانه آب با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید وگوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم لپه و گزر و زعفران را اضافه کنید. در ۳۰ دقیقهٔ پایان پخت درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

◄ می‌توانید این خورش را ۱۰ دقیقه پیش ازکشیدن با آبِ ۱-۲ لیمو چاشنی بزنید. به جای آبِ لیمو آب غوره هم می‌توان به کار برد.

## تاس‌کباب چغندر و لیمو



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینهٔ گوسفند**، شهله دار، چند پاره |

| | |
|---|---|
| ۲۰-۱۵ | **کوفتهٔ سرگنجشکی** (← ۶۱۳) |
| ۴-۳ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۱ کیلو | **چغندر،** پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **بادام،** مقشّر |
| ۱ بتهٔ کوچک | **کرفس،** خرد کرده |
| ۶-۵ شاخه | **برگ نعنای تازه** |
| نیم پیمانه | **کشمش سبز،** بی‌دانه، خیسانده |
| ۳-۲ | **لیمو،** ورقه ورقه |
| ۱ | **نارنج** |
| | **دارچین،** ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**حلقه‌های پیاز را کف دیگ بچینید و گوشت را روی آن بگذارید. نمک و فلفل بپاشید. ورقه‌های چغندر را روی گوشت و ورقه‌های لیمو را روی چغندر بچینید. نمک و فلفل بپاشید. کرفس را روی لیمو، بادام مقشّر و کشمش را روی کرفس، و کوفته ریزه را بالای همه بریزید. برگ نعنا را روی کوفته پخش کنید، نارنج را آب بگیرید و آب نارنج را روی کوفته بدهید، اندکی نمک و فلفل و گردِ دارچین بپاشید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید.**

**در پایان ساعت دوم آتش را کمتر کنید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش از کنارهٔ دیگ اضافه کنید. در پایان پخت، تاس کباب باید به روغن بنشیند.**

## خورش بورانی

۴-۳ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت بره،** خرد کرده |
| ۴-۳ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۱ قاشق م | **ادویه*،** ساییده |
| ۱ پیمانه | **ماست،** چکیده |
| نیم قاشق چ | **زعفران،** ساییده |
| ۴-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* دارچین، زنجبیل، هل، اندکی میخک.

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا آب بیندازد، سپس**

**آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲۰ دقیقه بپزید تا آب آن کار برود. پیاز را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. ادویه و نمک و فلفل بپاشید، کمی آب بریزید، باز درِ دیگ را ببندید و خورش را ۲ ساعت بپزید تا به روغن بنشیند.**

**ماست را با کمی آب شل کنید، یک ظرف چینی را ماست بمالید و خورش را در آن بریزید. باقی ماست را روی خورش پهن کنید. زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و با انگشت نقطه نقطه روی ماست بگذارید.**

**◄◄ بورانی گزر: خورش گزر (← صفحهٔ ۸۸۶) را می‌توان تنگْ‌آب گرفت و به همین صورت با ماست کشید و با زعفران آرایش کرد.**

## خورش کدو حلوایی



۸-۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، فندقی |
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ کیلو | **کدو حلوایی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱ قاشق م | **ادویه***، ساییده |
| ۲ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **نعنا داغ** (← ۶۱۱) |
| | **سیر داغ** (← ۶۱۲) |
| | **آرد** |
| | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* دارچین، هل، زنجبیل، اندکی میخک، فلفل سیاه.

▼ یکی از مشخصات «قلیه»های صفوی این است که در آن‌ها گوشت را به صورت قیمه و کوفته ریزه با هم به کار می‌برده‌اند. این رسم امروز به کلی بر افتاده است، ولی اگر شما یک بار آن را امتحان کنید ممکن است مشتری دائم آن بشوید، یا نشوید.

**پیاز رندیده را با ۱ قاشق آرد و اندکی نمک و فلفل روی گوشت چرخ کرده بپاشید، گوشت را**

بمالید، دست خود را در یک کاسهٔ آب بزنید، و گوشت را کوفته ریزه کنید، در آرد بغلتانید و کنار بگذارید.

یک دیگچه آب با کمی نمک روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید و کدو را در آن بریزید. همین‌که آب باز به‌جوش آمد در آب‌کش خالی کنید. لپه را در ۲ پیمانه آب و اندکی نمک روی آتش ملایم بگذارید و ۳۰ دقیقه بپزید.

۲-۳ گردو کره در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و کدو را ۷-۸ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

۱ گردوی دیگر کره در دیگ بیندازید و کوفته ریزه را ۵-۶ دقیقه در کره تفت بدهید. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

آتش را کمی تیزکنید (اگر لازم باشد یک گردوی دیگر هم کره اضافه کنید) و گوشت فندقی را ۱۰-۱۲ دقیقه در کره تفت بدهید تا سرخ شود. حلقه‌های پیاز را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. ادویه و نمک و فلفل بپاشید، ۲ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. زعفران را در ۱-۲ قاشق آب داغ حل کنید و اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.

لپه را با آبش روی‌گوشت، کدو را روی لپه، و قیمه ریزه را روی کدو بریزید. خورش را ۱ ساعت دیگر روی آتش ملایم بپزید تا به روغن بنشیند. اگر خورش آب داشته باشد، چند دقیقه درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را کمی تیزکنید.

هنگام کشیدن، دیوارهٔ ظرفِ خورش را ماست بمالید، خورش را در ظرف بریزید، و باقیِ ماست را روی آن پهن کنید. روی ماست نعناداغ و سیرداغ بدهید. از روغن زعفرانی خورش با انگشت نقطه نقطه روی ماست و نعناداغ بچکانید.

◄ به جای ماست می‌توان کشک ساییده به کار برد.

## برهٔ تنوری (قوزی)

۱-۲ شیخ عرب



★ ۱) برهٔ درسته

۵-۶ گردو **کره**، نرم

★ ۲-۱) مایهٔ توی بره

نیم کیلو **پیاز**، حلقه حلقه

نیم کیلو **غیسی**، هسته گرفته، خیسانده

۱ پیمانه **کشمش**، خیسانده

۳ پیمانه **بادام**، مقشّر

نیم‌کیلو **هویج**، پوست گرفته، فندقی
۱ بتهٔ کوچک **کرفس**، خرد کرده
۱ پیمانه **خلال پوست پرتقال** یا **نارنگی**
۱ پیمانه **شکر**
۵-۶ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

**★ ۲-۲) مایهٔ توی بره**

۱ کیلو **دل** و **جگر بره** یا **مرغ**
۲-۳ **پیاز**، ساطوری
۱ پیمانه **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق چ **نعنا** و **ترخون خشک**، کف‌مال
۱ پیمانه **گرد نان سفید**
۵-۶ گردو **کره**
۱ قاشق چ **دارچین**، ساییده
**میخک**، ساییده
**نمک** و **فلفل**

---

▼ این غذایی است مورد علاقهٔ شیخ‌های عرب (و سایر بندگان خدا که دستشان به آن برسد)، و در میان عرب‌ها به نام ترکی‌اش **قوزی** یا **قوزو** (بره) معروف است. قوزی را سابقاً در تنور می‌پختند، ولی امروز در فرِ گاز تنوری می‌کنند.

توی شکم بره را با چند جور مایه می‌توان پر کرد؛ در این دستور دو نمونه پیشنهاد می‌شود.

برهٔ تنوری باید رسیده باشد (برهٔ خیلی کوچک و نارس چندان مزه‌ای ندارد)؛ وزن یک برهٔ رسیده ۴-۶ کیلو خواهد بود. هنگام خرید از قصاب بخواهید که شکم بره را زیاد نشکافد، ولی توی آن را خوب پاک کند.

---

**★ ۱) بره: بره را پاک کنید و بشویید و با حوله خشک کنید. سپس بیرون و درون آن را کمی کره بمالید و نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ ساعت بخوابانید. (یادآوری می‌شود که بره، مانند هر گوشتِ دیگری، باید بیات شده باشد.)**

**★ ۲-۱) مایهٔ توی بره: کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. بادام مقشّر و غیسی و کشمش و هویج و کرفس را با اندکی نمک و فلفل به ترتیب**

اضافه کنید و هرکدام را چند چرخ بدهید. بردارید و کنار بگذارید.

خلال پوست پرتقال را در ۳ پیمانه آب ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید و در آب‌کش بریزید، سپس با شکر و نیم پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید تا شکر را جذب کند و آب آن غلیظ شود. خلال را روی مایه بریزید و زیر و رو کنید.

* ۲-۲) مایهٔ توی بره: دل و جگر را پاک کنید و در ۶-۷ پیمانه آب وکمی نمک روی آتش تیز ۷-۸ دقیقه بجوشانید. در آب‌کش بریزید و آب بکشید، سپس خرد کنید و از چرخ گوشت بگذرانید.

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گردِ نان و جگر چرخ کرده را به ترتیب اضافه کنید و هرکدام را چند چرخ بدهید. دارچین، اندکی میخک، جعفری و سبزی خشک را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و بردارید.

◂ به هرکدام از دو مایهٔ بالا می‌توانید چند تخم مرغ سفت پوست گرفته و چندین سیب زمینیِ ریز پوست گرفته و سرخ کرده اضافه کنید.

◂ اگر بخواهید زردهٔ تخم مرغ پخته تیره رنگ نشود، تخم مرغ شستهٔ خام در شکم بره بگذارید و سر سفره پوست بگیرید.

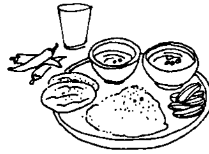
* برهٔ تنوری: فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

کره را بردارید و با دست به درون و بیرون بره بمالید. شکم بره را پر کنید و با نخ بدوزید. دست و پای آن بیچاره را زیر تنه جمع کنید و با نخ پَرک ببندید.

بره را به حالت نِشسته روی سینی فر و درطبقهٔ وسط فر حدود ۲ ساعت بریان کنید. یک کاسهٔ آب درطبقهٔ پایین فر بگذارید. سر بزنید، اگر بره پیش از ۲ ساعت پخته باشد از فر بیرون بیاورید تا خشک نشود.

◂ داغ و همراه با *چلو زعفرانی* یا *باقلا پلو* سر سفره بگذارید.





# فصل شصت و یکم: **کاری (خورش هندی)**

**کاری نامی است که انگلیسی‌ها روی خورش هندی نهاده‌اند؛ خود مردم هندوستان برای هرکدام از خورش‌های خود نام جداگانه‌ای دارند. (دربارهٔ کاری و گرد کاری یا «پودرکاری» نگاه کنید به فصلِ *آشپزی هندی*، صفحهٔ ۱۰۳ و فصل ترکیب *ادویه*، صفحهٔ ۲۳۰.)**

## روغن جوش کشمیری



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ **روغن جوش** در شمال هندوستان به معنای خورش است. در کشمیر روغن جوش با گوشتِ

گوسفند و روغن فراوان بدون تره بار پخته می‌شود. خورشی است تند و بسیار تنگْ‌آب؛ به این دلیل معمولاً با یک پیاله ماست شیرین یا *دال* (← صفحهٔ ۱۴۱۰) سر سفره می‌آید.

ترکیب ادویهٔ روغن جوش بسیار متنوع است؛ این دستور نمونه‌ای بیش نیست. البته ویژگیِ این خورش در ترکیب ادویهٔ آن است، ولی اگر زیاد سخت نگیرید به جای این ادویه می‌توانید ***گردکاری*** به کار برید. مقدار گردکاری باید کمی بیشتر از حجم ادویه باشد.

---

**۵-۶ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ طلایی درآید.**

**سیر و همهٔ ادویه را در روغن داغ بریزید و یک چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۶-۷ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. ماست را با یک پیمانه آب کمی بزنید، روی گوشت بریزید و بچرخانید. نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید و تَهِ دیگچه را با کاردک چوبی بتراشید. در پایانِ پخت تمام آب باید کار برود و گوشت به روغن بنشیند.**

**◄ هنگام کشیدن می‌توانید ظرف خورش را با یکی دو قاشق گشنیز ساطوری آرایش کنید.**

## کاری مرغ (۱)• (انگلستان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینه** و **ران مرغ**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **سیب سبز**، رندیده |
| ۱ | **گوجه فرنگی**، رندیده |
| ۲ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **گردکاری** (← ۲۳۳) |
| ۱ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ را در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز و سیر را در روغن باقی مانده بریزید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و**

بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. گرد کاری را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. نیم پیمانه آب بریزید، هم بزنید و به جوش بیاورید. برادهٔ نارگیل و سیب و گوجه فرنگی و کشمش را اضافه کنید. مرغ را به دیگ برگردانید و نمک و فلفل بپاشید. پس از به‌جوش آمدن خورش آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

◂ اگر خورش را تیره رنگ بخواهید یکی دو قاشق *کارامل سیاه* (← صفحهٔ ۲۱۳) همراه با آب اضافه کنید.

## کاری مرغ (۲)•(مالزی)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پوست کنده |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی**، کوبیده |
| ۲ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته |
| ۱ قاشق م | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ قاشق | **شیره** یا **شکر** |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

بادام زمینی را با پوست لیمو، سیر، تخم‌گشنیز، زردچوبه، زنجبیل، فلفل قرمز و خردل ساییده مخلوط کنید. ۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. مخلوط بادام زمینی و ادویه را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بچرخانید.

شیرهٔ تمر را با شیره یا شکر و اندکی نمک و فلفل در ۱ پیمانه آب جوش حل کنید، روی مرغ بریزید و زیرورو کنید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۳۰ دقیقه بپزید.

◂ با کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

◂ مردم مالزی در پایان پخت ۱-۲ قاشق *سس ماهی* (← صفحهٔ ۵۹۵) اضافه می‌کنند.

## مرغ شاه جهانی (هندوستان)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۸-۹ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۸-۹ دانه | **هل سبز** |
| ۳-۴ دانه | **میخک** |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ منظور از شاه جهان همان پادشاه گورکانی هند است که بنای معروف تاج محل از او به یادگار مانده. این پادشاه فرهنگ و دربار ایرانی داشت؛ به این جهت هندی‌ها این خورش را ***مرغ ایرانی*** هم می‌نامند. در هر حال از خورش‌های بسیار نغز هندی است که با چلو ساده و ***بورانی*** و **مغزگردو وگشنیز** خورده می‌شود.

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ را در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن باقی‌مانده تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. زنجبیل و دارچین و هل و میخک و برگ بو را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بادام مقشّر و سیر را با زیره و فلفل قرمز و کشمش اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید.**

**زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به ماست بزنید، سپس ماست را کم‌کم به پیازداغ اضافه کنید و با کاردک چوبی تَهِ دیگ را بتراشید تا آب ماست چیده شود. خامه را اضافه کنید و هم بزنید.**

مرغ را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید. نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. سپس برگ بو و ادویهٔ درسته را از خورش درآورید.
◄ هنگام کشیدن می‌توانید یکی دو قاشق گشنیز ساطوری روی خورش بپاشید.

## کاری بنگالی



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |
| ۱ | **بادنجان کوچک،** پوست گرفته، گردویی |
| ۲۰۰ گرم | **کدو حلوایی،** خردکرده، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز،** پوست گرفته |
| نصف قاشق چ | **تخم شنبلیله** |
| نصف قاشق چ | **تخم خردل** |
| ۱ قاشق چ | **زیره** |
| ۱ قاشق چ | **رازیانه** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱-۲ | **فلفل سبز،** ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، رازیانه و تخم شنبلیله و زیره و تخم خردل و فلفل قرمز و زردچوبه را در آن بریزید و ۱-۲ چرخ بدهید. فلفل سبز و بادنجان و سیب‌زمینی و نخود سبز و برگ بو و کدو حلوایی را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. شکر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و زیرورو کنید. ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید، بردارید و با چلو ساده و نان و ۱-۲ رنگ چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره ببرید.

## شاکوتی (کاری مرغ گوآیی)• (هندوستان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ،** خردکرده |

| | |
|---|---|
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۷-۸ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۳-۴ دانه | **میخک** |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| نیم پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین**، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، درسته |
| ۱ قاشق م | **زیره**، درسته |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ **گوآ** (Goa) ایالتی است در جنوب غربی هند که تا پس از جنگ جهانی دوم جزو مستعمراتِ پرتغال بود. آشپزی گوآیی ترکیبی است از سنت‌های محلی و نفوذ آشپزی پرتغالی. فلفل قرمز را گویا پرتغالی‌ها از امریکای جنوبی به هندوستان برده‌اند؛ به هر حال این فلفل در خورش‌های گوآیی بسیار به کار می‌رود.

این خورش را گوآیی‌ها با چلوساده و تره بار پخته مانند لوبیا سبز و نخود سبز، و یکی دو رنگ **چتنی** (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره می‌گذارند.

---

**تخم گشنیز، زیره، دارچین، میخک، فلفل سیاه و جوز بویا را در تابهٔ کوچکی بدون روغن روی آتش ملایم اندکی بو بدهید و کنار بگذارید.**

**نارگیل را در همان تابه ۳-۴ دقیقه بو بدهید تا مقداری از پرهای آن به رنگ طلایی درآید. بردارید و کنار بگذارید. سیر را با خردل و زنجبیل و فلفل قرمز بکوبید تا خمیر نرمی به دست آید.**

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن باقی مانده بریزید و تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. خمیر سیر و زنجبیل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید.**

**۲ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. ادویه و نارگیلِ بو داده را اضافه کنید. مرغ را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید و نمک و فلفل بپاشید. آتش را کم کنید. درِ دیگ را نیمه باز**

**بگذارید و مرغ را ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند. چند بار زیرو روکنید.**

## مرغ در سس قرمز (هندوستان)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۴-۵ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خردکرده |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در آشپزی سواحل غربی هند، به واسطهٔ نفوذ فرهنگ پرتغالی، انواع فلفل قرمز ــ تند، ملایم و شیرین ــ به کار می‌رود و خورش‌های این منطقه را به رنگ قرمز تند درمی‌آورد. در بازارهای ما آن نوع فلفل قرمز که بتوان مقدار زیادی از آن را در خورش به کار برد، بدون آن که خورش از فرط تندی غیرقابل خوردن شود، به دست نمی‌آید؛ به جای آن می‌توان فلفل دلمه‌ای رسیدهٔ قرمز و یکی دو دانه فلفل قرمز تند به کار برد.

این خورش که خود هندی‌ها آن را ***لعل مسالا والا مورغ*** (مرغ قرمز با ادویه) می‌نامند، مانندِ سایرکاری‌ها با چلو ساده، ماست شیرین و یکی دو رنگ **چتنی** (← صفحهٔ ۵۲۶) خورده می‌شود.

---

**فلفل دلمه‌ای قرمز را با سیر و همهٔ ادویه بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) و به شکلِ خمیر نرمی درآورید. ۵-۶ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، مرغ را در آن تفت بدهید و چند بار برگردانید تا رویهٔ آن به رنگ طلایی در آید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در ظرف جداگانه‌ای کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن باقی مانده تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. خمیر فلفل و ادویه را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید تا آب آن چیده شود. توجه کنید که فلفل و ادویه اگر خشک شود زود می‌سوزد. ۲ پیمانه آب بریزید، لیمو را آب بگیرید، آب آن را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید.**

مرغ را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید و نمک و فلفل بپاشید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و مرغ را ۳۵–۴۰ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند.

## خورش میگو (۱)•(هندوستان)

۳–۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **میگوی تازه** یا **آب پز** (← ۳۰۳) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴–۵ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۵–۶ قاشق | **ماست** |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۵–۹ دانه | **هل سبز** |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱–۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

پیاز و سیر را با زنجبیل، زردچوبه و فلفل قرمز بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر نرمی به دست آید. ۴–۵ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. قلمِ دارچین را خرد کنید و با هل و تخم گشنیز و زیره و برگ بو در روغن بیندازید و یک چرخ بدهید. خمیر پیاز و سیر را اضافه کنید و ۴–۵ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا آب آن چیده شود. ماست را کم‌کم اضافه کنید، با کاردک چوبی کفِ تابه را بتراشید و هم بزنید. یک پیمانه آب بریزید، هم بزنید، و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید. میگو را در تابه بریزید، آتش را کم کنید و ۵–۶ دقیقه بپزید (میگو را زیاد نپزید).

◂ مقدار فلفل قرمز این خورش را می‌توانید هرچه بخواهید بیشتر کنید.

◂ هنگام کشیدن ادویهٔ نساییده را از خورش درآورید. می‌توانید ۲–۳ قاشق گشنیز ساطوری روی خورش بپاشید.

◂ این خورش را می‌توانید با یکی دو رنگ چتنی تازه سرسفره بگذارید.

## خورش میگو (۲)• (چین)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **میگوی تازه** یا **آب‌پز**، خردکرده (← ۳۰۳) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**کره را در تابه ــ یا در *واک* چینی ــ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و آرد را در آن تفت بدهید تا آرد اندکی رنگ بگیرد. سیر و میگو و بادام مقشّر را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. فلفلِ قرمز و زنجبیل را اضافه کنید و پس از یک چرخ رب گوجه فرنگی را با نیم پیمانه آب در تابه بریزید، نمک بزنید و زیر و رو کنید. همین که خورش به جوش آمد بردارید. ظرف خورش را با گشنیز ساطوری آرایش کنید.**

**◄ این خورش را با کته یا چلو ساده و سس سویا سرسفره بگذارید.**

## خورش سیب زمینی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵-۶ | **سیب زمینی**، گردویی |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق چ | **ادویه** |
| اندکی | **زردچوبه** یا **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**نیم پیمانه روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن تفت بدهید تا طلایی شود، سپس گوشت را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. اندکی زردچوبه یا زعفران حل شده در ۱ قاشق آب داغ را با ادویه اضافه کنید و یکی دو چرخِ دیگر بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و چرخ بدهید تا به روغن بنشیند. سپس ۲-۳ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید.**

**درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. ۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید.**

**◄ این خورش باید تنگ‌آب و روغن‌دار باشد؛ اگر آب‌دار بود درِ دیگ را باز بگذارید و چند دقیقه آتش را کمی تیز کنید تا گوشت و سیب زمینی به روغن بنشیند.**

**◄ به این خورش گاهی حدود نیم پیمانه لپه اضافه می‌شود. اگر لپه اضافه می‌کنید مواظب باشید خورش تَه نگیرد.**

## کاری گوشت و سیب زمینی



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ | **سیب‌زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۴-۵ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن باقی مانده تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را با زردچوبه، فلفل قرمز، زیره، تخم گشنیز و فلفل بهار اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گوجه فرنگی را بریزید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب بریزید و به جوش**

**بیاورید. گوشت را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم سیب زمینی را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید.**
**این خورش باید تنگْ آب باشد؛ در پایانِ پخت درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و چند دقیقه آتش را کمی تیز کنید تا خورش به روغن بنشیند.**

## کوفته‌کاری (۱)



۵-۶ نفر

**★ ۱) کوفته**

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**★ ۲) کاری (مایهٔ خورش)**

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **گرد کاری** |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

▼ **کوفته کاری** نوعی کاری (یعنی خورش) است که گوشت را به صورت کوفته ریزه در آن می‌اندازند، نه «کوفتهٔ کاری»، یا نوعی کوفته برنجی که گردکاری به آن بزنند (و باید آن را «کوفتهٔ کاری دار» نامید)؛ هر چند کوفتهٔ کاری دار را هم هیچ مقامی منع نکرده است.
این دستور برای تهیهٔ نوعی کوفته کاری است که با اقتباس از آشپزی هندی درست می‌شود، ولی نه به آن صورت که در خود هند و پاکستان معمول است. (برای کوفته‌کاری بومی نگاه کنید به دستورهای بعدی این فصل، صفحهٔ ۹۰۳-۹۰۶.)

---

**★ ۱) کوفته:** پیاز رندیده را روی گوشت بریزید، نمک و فلفل بزنید و گوشت را ۷–۸ دقیقه چنگ بزنید، به صورت کوفتهٔ گردویی یا کمی ریزتر درآورید، در آرد بغلتانید و کنار بگذارید. سپس ۲–۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. کوفته را ۵–۶ دقیقه در روغن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

**★ ۲) کاری:** پیاز ساطوری را در روغن باقی‌مانده تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲–۳ چرخ بدهید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. زعفران را در اندکی آبِ داغ حل کنید و به ماست بزنید.

گردکاری و فلفل قرمز را در تابه بریزید، پس از یک چرخ ماست و خامه را اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید و کف دیگچه را بتراشید. با قاشق آب اضافه کنید و هم بزنید تا غلظتی که می‌خواهید به دست آید. اندکی نمک بزنید. آتش را کمی تیز کنید و کوفته را در دیگچه بیندازید. آتش را کم کنید، درِ دیگچه را نیمه باز بگذارید و کوفته را ۳۰–۴۰ دقیقه بپزید.

## کوفته کاری (۲)•(هندوستان)

۵–۶ نفر



**★ ۱) کوفته**

نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۳–۴ قاشق **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
**میخک**، ساییده
**دارچین**، ساییده
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

**★ ۲) کاری**

۱ **پیاز**، ساطوری
۴–۵ پر **سیر**
۱ پیمانه **ماست**
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده

۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **زرد چوبه**
اندکی **هل**، ساییده
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

---

**★ ۱) کوفته: پیاز، گشنیز و زنجبیل را با اندکی دارچین و میخک روی گوشت بریزید، نمک و فلفل بزنید، و گوشت را ۸-۱۰ دقیقه چنگ بزنید؛ سپس به صورت کوفته‌های کوچک‌تر از گردو درآورید، در آرد بغلتانید و کنار بگذارید.**
**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**★ ۲) کاری: ۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید.**
**سیر و زرد چوبه را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. باقی ادویه را اضافه کنید و پس از یک چرخ ماست را با اندکی نمک و فلفل و فلفل قرمز بریزید. با کاردک چوبی هم بزنید و کف دیگچه را بتراشید. ۱ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کمی تیز کنید و کوفته را، هر بار ۲-۳ دانه، اضافه کنید، به طوری که کاری از جوش نیفتد و کوفته وانرود. آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و کوفته را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه آب کاری کم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت چند دقیقه درِ دیگچه را باز بگذارید تا کاری به روغن بنشیند.**

## کوفته کاری (۳)•(هندوستان)

۷-۸ نفر



**★ ۱) کوفته**
نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۶ **تخم مرغ سفت**، پوست گرفته، چارقاچ
۱ **تخم مرغ خام**
۱-۲ قاشق **نعنای تازه**، ساطوری
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده

اندکی **میخک**، ساییده
**فلفل قرمز**
**آرد**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

★ ۲) **کاری**
۱ **پیاز**، ساطوری
۴-۵ پر **سیر**، کوبیده
۲ پیمانه **شیر نارگیل** (← ۲۱۶)
۲ قاشق **آرد نخود** (← ۲۰۲) یا **آردگندم**
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل بهار**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
۱ **لیمو**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

---

**★ ۱) کوفته: پیاز و سیر و تخم مرغ خام را روی گوشت بریزید. زنجبیل و میخک و فلفلِ قرمز و نعنای ساطوری را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید. گوشت را ۸-۱۰ دقیقه چنگ بزنید.**
**به اندازهٔ ۱ گردو بیشترک از مایهٔ کوفته بردارید و میان دو دست گلوله کنید، سپس با شست وسط آن را چال کنید و یک قاچ از تخم مرغ لای آن بگذارید. با کمی از مایه روی تخم مرغ را بپوشانید و کوفته را باز میان دو دست شکل تخم مرغی بدهید. در آرد بغلتانید و کنار بگذارید. همهٔ مایه و تخم مرغ را به این صورت در آورید.**
**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید وِ کوفته را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**★ ۲) کاری: ۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی در آید. آرد نخود را (با آرد نخودچی اشتباه نشود) اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. سیر، زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. تخم گشنیز و فلفل بهار را اضافه کنید و پس از یک چرخ شیر نارگیل را بریزید. با کاردک چوبی**

کف دیگ را بتراشید و شیر را به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید و کاری را آهسته بگردانید تا غلیظ شود. (اگر زیاد غلیظ شد کمی شیر داغ یا آب جوش اضافه کنید.)

آتش را تیز کنید و کوفته را دانه دانه در دیگ بیندازید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را باز بگذارید و کوفته را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. در پایان پخت، لیمو را آب بگیرید و آب آن را اضافه کنید. کاری را یک دور آهسته هم بزنید و بردارید.

◄ این کوفته‌کاری را با چلو سفید و نان می‌خورند. اگر آن را تنگ‌آب یا تقریباً بی‌آب بگیرید اردور خوبی هم می‌تواند باشد.

## کاری تره‌بار

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **گل کلم کوچک***، گل‌گل |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۳-۴ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۳-۴ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **جوش شیرین** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* بیخ گل کلم را برای مصرف دیگری مانند سوپ یا کلم پلو نگه دارید.

سیب زمینی را با کمی نمک در ۳ پیمانه آب بپزید، و هویج را با شکر در ۱ پیمانه آب جداگانه روی آتش ملایم بگذارید و ۲۰ دقیقه بپزید، تا هویج نرم شود. ۵-۶ دقیقه پیش از پایان پختِ سیب زمینی نخود سبز و گل کلم را با اندکی جوش شیرین به آن اضافه کنید (گل‌کلم نباید زیاد نرم

شود). سپس بردارید و در آب‌کش بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به ماست بزنید.

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. گردکاری و فلفل قرمز را بریزید، پس از یک چرخ ماست را اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید و کف دیگ را بتراشید. نمک و فلفل بزنید. با قاشق آب اضافه کنید و هم بزنید تا غلظتی که می‌خواهید به دست آید.

تره‌بار را از آب‌کش توی دیگ بریزید و زیر و رو کنید. همین که مایه به‌جوش آمد خامه را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را باز بگذارید و خورش را ۵-۶ دقیقه بپزید.

◂ این خورش را با چلو سفید و یکی دو نوع چتنی سر سفره بگذارید. اگر آن را کم آب در آورید می‌توانید به صورت تره‌بار پای خوراک گوشت یا مرغ یا ماهی بگذارید.

◂ به جای گرد کاری می‌توان یکی از ترکیبات *ادویهٔ هندی* یا *گَرَم مسالا* (← **صفحهٔ ۲۳۲**) به کار برد. مقدار ادویه باید کمتر از نصف گردکاری باشد.

## **کاری تره‌بار زمستانی** (هندوستان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۲ | **شلغم**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱ | **کلم قمری**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱ | **لبوی کوچک**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۲ پیمانه | **بادام زمینی** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **هل سبز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر را با ۳-۴ قاشق از بادام زمینی اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ادویه را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ دیگر بدهید. سپس تره‌بار را در دیگ بریزید، نمک و فلفل بپاشید و چند دور زیر و رو کنید. ۱ پیمانه آب بریزید و ۱۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. در این فاصله باقی بادام زمینی را در تابه بو بدهید.

هنگام کشیدن ماست را روی تره‌بار بریزید و زیر و رو کنید. در ظرف سفره بکشید و گشنیزِ ساطوری را روی آن بپاشید و با بادام زمینی بوداده آرایش کنید.

## **ویندالو** (هندوستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، گردویی |
| ۳ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم شنبلیله**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **هل سبز**، ساییده |
| ۱-۴ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **ویندالو** (vindaloo) از خورش‌های بسیار تند سواحل غربی هند و به ویژه ایالت **گوآ** ست، که منطقهٔ نفوذ پرتغالی‌ها بوده است و گویا کلمهٔ «ویندالو» به زبان پرتغالی به معنای گوشتی است که در **وینِگر** (vinaigre، سرکه) پخته شده باشد.

زنجبیل تازه از لوازم ویندالو است، ولی اگر در دسترس نباشد باید با زنجبیل ساییده ساخت.

---

**سیر را با زنجبیل، فلفل قرمز و زردچوبه مخلوط کنید. زیره، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، دارچین، هل و فلفل سیاه را با خردل و شکر در پیالهٔ سرکه بریزید.**

**۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در روغن تفت بدهید تا سرخ شود. آنگاه ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم‌کنید، درِدیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایانِ پخت، آبِ گوشت نباید بیشتر از نیم پیمانه باشد؛ اگر بیشتر بود درِ دیگ را باز بگذارید و چند دقیقه آتش را کمی تیز کنید تا آب کم شود.**

**۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ طلایی درآید. خمیر سیر را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. پیالهٔ سرکه را اضافه کنید و با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید. سپس تابه را در دیگ گوشت بریزید و نمک بزنید، خورش را زیر و روکنید و به جوش بیاورید، سپس آتش را بسیار کم کنید و بگذارید دیگ با درِ نیمه باز ریزجوش بزند تا خورش به روغن بنشیند. ظرف خورش را با گشنیز ساطوری آرایش کنید.**

◄ **ویندالو را با چلو ساده و نان و ماست شیرین می‌خورند.**

## ویندالوی مرغ (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، خردکرده |
| ۳ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **سرکه** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱-۴ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۴ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

▼ **ویندالوی مرغ** با **ویندالوی گوشت** (← صفحهٔ ۹۰۸) فقط از لحاظ ترکیب ادویه و چاشنی

مختصری تفاوت دارد. هیچ مانعی ندارد که گاهی جای دو نوع ادویه و چاشنی را با هم عوض کنیم.

---

**سیر و زنجبیل و فلفل قرمز را با هم مخلوط کنید. شیرهٔ تمر، آب لیمو، سرکه و شکر را در یک پیاله بریزید. باقی ادویه را با هم مخلوط کنید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابهٔ جاداریَ روی آتش ملایم داغ کنید و تکه‌های مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن‌ها طلایی شود. سپس آتش را خاموش کنید و مرغ را با کفگیر بردارید و در دیگ بگذارید. دیگ را با ۱ پیمانه آب و کمی نمک روی آتش کم بار کنید و مرغ را ۱۵ دقیقه بپزید.**

**آتش زیر تابه را روشن کنید و پیاز را در روغن باقی‌مانده تفت بدهید تا به‌رنگ طلایی درآید. خمیر سیر را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، سپس مخلوط ادویه را اضافه کنید و پس از ۱-۲ چرخ پیالهٔ سرکه را بریزید. با کاردک چوبی هم بزنید و کف تابه را بتراشید.**

**تابه را در دیگ خالی کنید، خورش را زیر و رو کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید؛ مرغ را ۲۰-۲۵ دقیقهٔ دیگر بپزید تا به روغن بنشیند.**

## خورش ماهی و سیب زمینی (انگلستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، خردکرده |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق م | **گَرَم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ این خورش از کُلبهٔ ماهی‌گیران سواحل بریتانیا بیرون آمده و سرانجام از آشپزخانهٔ هتل‌های بین‌المللی سردرآورده است. در خود انگلستان غالباً چند جور صدف و سخت پوست هم ــ با آبِ بیشتر ــ به این خورش اضافه می‌کنند، و به این ترتیب می‌توان گفت خورش آن‌ها شکل انگلیسیِ ***بویی‌یابس*** فرانسوی (← صفحهٔ ۹۷۰) است. ادویهٔ این خورش البته سوغات هندوستان است. به جای ادویهٔ هندی می‌توان ۲ برابر ***گردکاری*** به کار برد.

خورش ماهی و سیب زمینی را با **چلو ساده** (← صفحهٔ ۷۷۳) و **چتنی گشنیز** (← صفحهٔ ۵۲۹) و **چتنیِ پیاز و گشنیز** (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.
برای ماهی این خورش فیلهٔ **هامور**، **سنگسر**، **سرخو**، یا **شُبیتی** توصیه می‌شود. ماهی **حلوای سیاه** هم کارساز است.

---

**فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بخوابانید؛ سپس آب بکشید و خشک کنید.**
**کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. گرم مسالا را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. شیر را بریزید و به جوش بیاورید.**
**سیب زمینی و برگ بو را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. درِ دیگ را ببندید و سیب زمینی را ۲۰ دقیقه بپزید. ماهی را اضافه کنید و ۵–۶ دقیقه بپزید (بیش از این لازم نیست)، سپس خامه را اضافه کنید و همین قدر که خورش باز به جوش آمد بردارید. هنگام کشیدن خورش را با گشنیزِ ساطوری آرایش کنید.**

## مرغ و نارگیل (تایلند)



۳–۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ران و سینهٔ مرغ**، پخته، استخوان کشیده |
| ۲–۳ | **میگوی خشک** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲–۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ پیمانه | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۲–۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۵–۶ | **فلفل قرمز خشک**، کف مال |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق | **شکر** |

**میگو را با سیر، پیاز، گشنیز و فلفل سیاه در هاون بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید).**
**شیر نارگیل را در دیگچه بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. خمیر میگو را با فلفل قرمز و پوستِ لیمو اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر تقریباً خشک شود. شکر بزنید و پس از یک چرخ بردارید.**
**تکه‌های مرغ را در دیسِ گرم بچینید و از مخلوط روی هر تکه ۱ قاشق بریزید. شیر نارگیلِ غلیظ شده را روی مرغ بدهید. با چلو ساده و نان سر سفره بگذارید.**

◄ **این خورش را معمولاً با چند شاخه گشنیز و چند فلفل قرمز تازه آرایش می‌کنند.**

## دَمْ آلو (خورش سیب زمینی)• (هندوستان)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| نَیم کیلو | **سیب زمینی ریز**، پوست گرفته |
| ۲-۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۸-۱۰ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۲ پیمانه | **ماست** |
| ۱ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱-۲ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| ۱ قاشق چ | **هل**، ساییده |
| ۱۰-۱۲ دانه | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**سیب زمینی را با چنگال از چند جا سوراخ کنید و در یک بادیه آب نمک رقیق ۱ ساعت بخیسانید، سپس از آب درآورید و با حوله خشک کنید. زرد چوبه، زیره، تخم گشنیز، فلفل سیاه، خردل، هل، جوز بویا، میخک و فلفل قرمز را با سیر درهاون بکوبید تا خمیر نرمی به دست آید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. هرگاه لازم باشد اندکی روغن اضافه کنید. سپس سیب زمینی را با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن باقی مانده در تابه تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. خمیر ادویه را با بادام مقشّر و برادهٔ نارگیل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. سیب زمینی کنار گذاشته را با نیمی از ماست کم کم در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا آب آن کار برود. باقی ماست را اضافه کنید، بچرخانید، آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید. سپس دم آلوی**

**آماده را در ظرف بکشید، با گشنیز ساطوری آرایش کنید و با نان یا چلو ساده سر سفره بگذارید.**

## تخم مرغ و تره بار (اندونزی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۵-۶ | **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ بته | **پیازچه**، خردکرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۶-۷ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲۵۰ گرم | **لوبیا سبز**، خردکرده |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خردکرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۲ پیمانه | **بادام زمینی**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **سس ماهی (← ۵۹۵)** |
| ۲ قاشق | **شیرهٔ تمرهندی (← ۲۰۴)** |
| ۲ پیمانه | **شیر نارگیل (← ۲۱۶)** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این غذا را به زبان بهاسا ــ که زبان رسمی اندونزی است ــ ***گادوگادو*** می‌نامند، که به معنای قاتی پاتی است. به همین جهت اجزای آن به آنچه در بالا آمده است محدود نمی‌شود و به اقتضای فصل ممکن است انواع دیگر تره بار ــ مانند کلم، هویج، گل کلم، گل کلم سبز (بروکلی)، پیاز و گوجه فرنگی ــ هم در آن بریزند. غذایی است سیر کننده، که با تخم مرغِ کمتر می‌توان آن را به عنوانِ تره بار پای گوشت هم به کار برد.

---

**تره بار را جدا از هم ۱۰-۱۲ دقیقه آب پز کنید (زیاد نرم نشود)، سپس بردارید و در آب‌کش بریزید.**

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سپس سیر را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. شیر نارگیل، شیرهٔ تمرهندی و شکر را همراه با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید؛ سپس بادام زمینی را بریزید و ۵-۶ دقیقه**

**بچرخانید تا سس غلیظی به دست آید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. سپس سس ماهی و فلفل قرمز را با سس مخلوط کنید، سس را درکاسه بریزید و بگذارید خنک شود. اگر روغن از سس جدا شد، آن را خالی کنید. تره بار و تخم مرغ را در دیس بچینید و با سس سر سفره بگذارید.**

◄ **به جای شیرهٔ تمرهندی می‌توانید رب انار به کار برید.**

## مرغ و بامیه (نیجریه)



۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ،** هشت پاره |
| نیم کیلو | **بامیه،** سر و ته زده |
| ۳-۴ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیمو** |
| ۳-۴ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۸ | **فلفل قرمز تازه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این خورش را، که در نیجریه «ایمویو» (imoyo) نامیده می‌شود، گویا در قرن گذشته بردگانِ آزاد شده از برزیل به سرزمین اصلی خود آورده‌اند. فلفل قرمز را به تعداد خورندگان در این خورش می‌اندازند و یک دانه در هر بشقاب می‌گذارند.

**مرغ را با ۱-۲ پیمانه آب در دیگ بگذارید، کمی نمک و فلفل بپاشید و ۲۰ دقیقه بپزید. سپس سیر، بامیه و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، مرغ باید ۲ پیمانه آب داشته باشد. این آب را در ظرفی بریزید و کنار بگذارید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش کم داغ کنید و فلفل قرمز را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید.**

**رب گوجه فرنگی را با آب لیمو در تابه بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید. فلفل قرمز را روی سس بگذارید، درِ تابه را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**مرغ و بامیه و گوجه فرنگی را روی دیس چلو ساده بگذارید و فلفل قرمز را روی آن بچینید. تابهٔ سس را در ظرف جداگانه کنار دیس چلو و مرغ بگذارید.**

## مرغ مُسَلّم (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| ۲ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این که چرا هندی‌ها به این خوراک مرغ می‌گویند **مرغ مسلّم**، برای نگارنده روشن نشده است؛ این کلمه احتمالاً «مرغ مسمّن»، یعنی فربه و شکم گرفته بوده و به این روز افتاده است (دستور مرغِ شکم گرفته در جای خود آمده است). در هر حال، این از موارد نادری است که در آشپزی هندی گوجه فرنگی به کار می‌رود و خورش خوش رنگ و خوش مزه‌ای از آن به دست می‌آید.

**همهٔ ادویه را با پیاز و سیر و نمک و فلفل مخلوط کنید، به تکه‌های مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و تکه‌های مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایانِ پخت، خورش باید به روغن بنشیند.**

**◄◄ کاری گوشت با گوجه فرنگی: اگر این خورش را با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می‌شود *کاری گوشت با گوجه فرنگی*. (مدت پخت بیشتر می‌شود، ولی گوشت مسلّم نمی‌شود.)**

## ماهی با سس کاری (انگلیسی ـ هندی)



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی** |

نیم پیمانه **سس کاری** (← ۵۸۷)
۱ **سیب سبز**، پوست گرفته، رندیده
۱ قاشق **آرد**
۱-۲ گردو **کره**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
**نمک و فلفل**

**سیب را با آب لیمو در سس سفید با گردکاری بریزید و هم بزنید. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند. فیلهٔ ماهی را نمک و فلفل بزنید، در آرد بغلتانید و بتکانید، سپس در کره سرخ کنید. بردارید و در بشقاب بگذارید. سس را روی ماهی بریزید.**

## ماهی با ماست و زعفران (هندوستان)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ ماهی***، گردویی
۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **ماست**
یک چهارم پیمانه **برادهٔ نارگیل**
۱-۲ **فلفل سبز تند**، ساطوری
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
نصف قاشق چ **زعفران**، ساییده
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

* هامور، سرخو، شُبیتی، اُزون برون.

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**کمی روغن به تابه اضافه کنید و پیاز را تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را با تخم‌گشنیز، زردچوبه، برادهٔ نارگیل و فلفل سبز اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماست را با زعفران حل کرده در اندکی آبِ داغ و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. ماهی را در تابه بگذارید، درِ تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش‌کم بپزید. با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.**

## **کاری ماهی** (هندوستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۴ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **هل**، ساییده |
| یک چهارم قاشق چ | **میخک**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* هامور، سرخو، شُبیتی، اُزون برون.

**فلفل قرمز را با اندکی زردچوبه و نمک مخلوط کنید و به ماهی بمالید. ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**کمی روغن به تابه اضافه کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر، زیره، خردل، دارچین، میخک و هل را با زردچوبه روی پیاز بریزید و یک چرخ بدهید. گوجه فرنگی را با گشنیز و نیم پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزید تا آب کار برود. ماست را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید، سپس ماهی را در تابه بگذارید، درِ تابه را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.**

## **ماهی با سیب زمینی و گُل کلم** (هندوستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |

| | |
|---|---|
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| دو سوم پیمانه | **ماست** |
| ۲ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۲۰۰ گرم | **گل کلم**، خردکرده |
| نیم پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل تازه**، رندیده |
| ۲ دانه | **هل**، شکسته |
| ۲ دانه | **میخک** |
| نصف قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* هامور، سرخو، شُبیتی، اُزون برون.

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. کمی روغن اضافه کنید و سیب زمینی را در روغن سرخ کنید. بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در دیگ بریزید و تفت بدهید تا طلایی شود. (اگر لازم شد اندکی روغن اضافه کنید.) سیر، زنجبیل، زردچوبه، دارچین، هل، میخک و فلفل قرمز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ماست را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. سیب زمینی سرخ کرده و گل‌کلم و نخود سبز را با ۱ پیمانه آب در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید، ۱۵ دقیقه روی آتشِ ملایم بپزید، سپس ماهی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.**

**◄ به جای زنجبیل تازه می‌توانید اندکی زنجبیل ساییده به کار برید.**

## کاری ماهی با آب‌لیمو (هندوستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **ماست** |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| نیم پیمانه | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق | **زنجبیل تازه**، رندیده |
| ۲ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **هل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* هامور، سرخو، شُبیتی، أُزون برون.

**۴-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زنجبیل، زردچوبه، هل، زیره، تخم گشنیز و فلفل قرمز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. آب لیمو را با ماست و شکر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید و مایه را ۳-۴ دقیقه بپزید. ماهی را در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتشِ کم بپزید. گاهی زیر و رو کنید. با چلو یا کته و نان و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.**

## کاری ماهی پارسی (هندوستان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| یک و نیم پیمانه | **سرکه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* هامور، سرخو، شُبیتی، أُزون برون.

فلفل قرمز، زیره و سیر را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید، به ماهی بمالید و ۱ ساعت در یخچال بخوابانید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. ماهی را اضافه کنید و ۷-۸ دقیقه تفت بدهید. سرکه را با تخم مرغ و شکر بزنید و روی ماهی بریزید. ۴-۵ دقیقه روی آتش کم بپزید، ولی به جوش نیاورید، وگرنه مایهٔ تخم‌مرغ می‌بُرد. با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.

## کاری ماهی با شیر نارگیل (هندوستان)

۳-۴ نفر

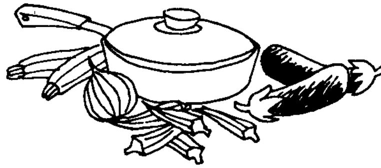


| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقهٔ نازک |
| ۱ پیمانه | **شیر نارگیل**، غلیظ (← ۲۱۶) |
| ۲ | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل تازه**، رندیده، یا **زنجبیل خشک**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* هامور، سرخو، سُبیتی، اُزون برون.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر، زردچوبه، فلفل قرمز، فلفل سبز و زنجبیل را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. مقداری از شیر نارگیل را اضافه کنید. ماهی را اندکی نمک بپاشید و در تابه بریزید. پس از ۵-۶ دقیقه آب لیمو را اضافه کنید و ماهی را چرخ بدهید و سیب زمینی را روی ماهی بچینید. باقی شیر نارگیل را روی سیب زمینی بریزید. درِ تابه را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.

◄ با نان سفید یا چلو ساده یا کته و چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶) سر سفره بگذارید.



## فصل شصت و دوم: **مسمایِ بادنجان، کدو، بامیه**

**کلمهٔ مسمّا ظاهراً در اصل مسمّن بوده است، که به معنای پروار و فربه است؛ علت این تغییر شکل هم این است که ابتدا «مسمّن» را «مسمّاً» پنداشته‌اند، و سپس مانند بسیاری از موارد دیگر تنوینِ آن را حذف کرده‌اند. در هرحال، امروز منظور از مسمّا خورشی است که تره‌بار آن در روغن سرخ شده و مقداری روغن جذب کرده باشد.**

### مسمای بادنجان

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت،** خرد کرده |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۸-۱۰ | **بادنجان قلمی کوچک،** با کلاهک، پوست گرفته |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی کوچک،** دو نیم کرده |
| ۵-۶ قاشق | **آب غوره** |
| اندکی | **زردچوبه** یا **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**ساقه و دامن کلاهک بادنجان را بزنید، شکم بادنجان را چاک بدهید، نمک بپاشید و یک ساعت در آب‌کش بگذارید؛ سپس آب بکشید و خشک کنید.**

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سپس گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب داغ اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعتِ دوم نمک و زردچوبه یا زعفران (حل کرده در اندکی آب داغ) بزنید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را در آن سرخ کنید.**

**سپس بردارید و در دیگ روی گوشت بچینید. گوجه فرنگی را روی بادنجان بچینید. آب غوره بپاشید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید خورش حدود یک ساعت دیگر روی آتش بسیار کم بپزد تا جا بیفتد. هنگام کشیدن خورش اول گوجه فرنگی و بادنجان را بردارید و در یک بشقاب کنار بگذارید، سپس گوشت را بکشید و بادنجان و گوجه فرنگی را روی آن بچینید.**

**◂ اگر بخواهید بادنجان روغن جذب نکند چند بادنجان قلمی پوست نگرفته را چرب کنید و ۱۵ دقیقه در فرداغ بگذارید، سپس مانند بادنجان سرخ کرده در خورش بادنجان به کار برید.**

**◂ به جای آب غوره می‌توان آب لیموی تازه به کار برد.**

**◂ غالباً گوجه فرنگی را حذف می‌کنند و به جای آن پس از تفت دادن گوشت ۲-۳ قاشق ربِ گوجه فرنگی به خورش می‌زنند، ولی نگارنده این کار را توصیه نمی‌کند، چون رب گوجه فرنگی مزهٔ بادنجان را می‌پوشاند؛ ولی اگر رب گوجه فرنگی به‌کار می‌برید، می‌توانید زردچوبه یا زعفران را حذف کنید.**

## قیمه بادنجان

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲-۳ | **بادنجان**، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۴-۵ قاشق | **آب غوره** |
| اندکی | **زردچوبه یا زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ می‌توان گفت ***قیمه بادنجان*** خورش قیمه‌ای است که بادنجان به آن اضافه می‌شود و چاشنیِ آن کمی آب غوره است؛ یا خورش بادنجانی است که لپه دارد و گوشت آن کمی قیمه‌ای است. به هر صورت ما آن را در ردیف باقی خورش‌های بادنجان می‌آوریم.

**گوشت و لپه و پیاز را از روی دستور *قیمهٔ لپه‌دار* (← صفحهٔ ۸۵۳) آماده کنید. بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت بخوابانید، آب بکشید و بگذارید خشک شود. سپس در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.**

**قیمهٔ لپه دار را در تابهٔ در داری بریزید و حلقه‌های بادنجان سرخ کرده را روی آن بچینید. نمک و فلفل و زردچوبه یا زعفران (حل کرده در اندکی آب داغ) بزنید، آب غوره را روی بادنجان**

بپاشید، درِ تابه را ببندید، و خورش را یک ساعت یا بیشتر روی آتش بسیار کم بگذارید تا جا بیفتد.
هنگام کشیدن، اول حلقه‌های بادنجان را با کفگیر بردارید و کنار بگذارید، پس از کشیدن خورش در ظرف، بادنجان را روی خورش بچینید.
◄ به جای آب غوره می‌توان غورهٔ تازه یا گرد غوره یا غورهٔ شور به کار برد.

## خورش بادنجان و زردآلو (یونان)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوسفند،** گردویی |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲-۳ | **بادنجان** |
| نیم کیلو | **زرد آلو،** دو نیم کرده، هسته گرفته |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| ۲-۳ پر | **برگ بو** |
| اندکی | **جوز بویا،** ساییده |
| اندکی | **تخم گشنیز،** ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

لیمو را آب بگیرید. بادنجان را با پوست حلقه حلقه کنید، نمک بپاشید، و ۱ ساعت در آب کش بگذارید، سپس آب بکشید و خشک کنید.
روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را دِر آن سرخ کنید. بردارید و روی حولهٔ کاغذی کنار بگذارید.
شکر را در دیگچه با ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید و به جوش بیاورید. پس از آن که شکر حل شد، زردآلو را در شیرهٔ شکر بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.
کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، برگ بو، جوز و تخمِ گشنیز، جعفری، و آب لیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. ۱ پیمانه آب و شیرهٔ شکر و زردآلو

را اضافه کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.

در پایان پخت، خورش باید حدود نیم پیمانه آب داشته باشد.

ورقه‌های بادنجان را در ظرف چینی یا بلور در دار و نسوز بچینید و گوشت را روی آن بریزید. زردآلو را روی گوشت بچینید. درِ ظرف را ببندید و آن را با شعله پخش‌کن روی آتشِ کم بگذارید. ۱ ساعت بپزید تا خورش به روغن بنشیند.

- این خورش را با کته یا چلو ساده و سالاد کاهو سر سفره بگذارید.
- به جای زردآلو می‌توانید غیسی خیسانده به کار برید.
- هنگام کشیدن خورش برگ بو را درآورید.

## خورش نازخاتون (گیلان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۵-۶ | **بادنجان قلمی کوچک**، پوست گرفته، با کلاهک |
| نیم کیلو | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **آب غوره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ساقه و دامن کلاهک بادنجان را بزنید. بادنجان را پوست بگیرید، نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید و بگذارید خشک شود.

گوشت را در ۶ پیمانه آب روی آتش تیز بار کنید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل بزنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن کم شود. خورش باید در پایان پخت تنکْ‌آب باشد و به روغن بنشیند.

۵-۶ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را درسته در روغن سرخ کنید. هرگاه لازم شد کمی روغن اضافه کنید. بادنجان سرخ شده را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

سبزی را ۱۰-۱۲ دقیقه در روغن باقی‌مانده تفت بدهید تا آب آن چیده شود؛ سپس با آب غوره روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.

نیم ساعت پیش از پایان پختِ گوشت بادنجان را روی خورش بچینید و بگذارید دیگ روی آتش کم ریزجوش بزند. اگر خورش آب‌دار باشد درِ دیگ را نیمه باز بگذارید.

## قیمهٔ کدوسبز



قیمهٔ کدوسبز را هم مانند *قیمهٔ بادنجان* (← صفحهٔ ۹۲۲) در این فصل می‌آوریم. این قیمه را از روی دستور *قیمهٔ بادنجان* درست کنید، جز این که به جای بادنجان کدو سبز به کار می‌برید.

## مسمای کدو



از روی دستور *مسمای بادنجان* (← صفحهٔ ۹۲۱) درست کنید، جز این که به جای بادنجان کدوسبز به کار می‌برید.

◄ گاهی بادنجان و کدوسبز را نیم و نیم با هم در خورش می‌گذارند.

## خورش کدو حلوایی (۱)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ کیلو | **کدو حلوایی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۵-۶ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| اندکی | **زرد چوبه** یا **زعفران**، ساییده |
| | **دارچین** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کدو را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، شکر و آب لیمو را بریزید و بچرخانید تا شکر ذوب شود و کمی رنگ بگیرد. بردارید و کنار بگذارید.

۱-۲ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول کمی نمک بپاشید و فلفل و زردچوبه یا زعفران (حل شده در اندکی آبِ داغ) را اضافه کنید.

در پایان ساعت دوم پخت گوشت، کدو را اضافه کنید، زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید.

در پایان پخت اگر خورش آب داشته باشد درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را اندکی بیشتر کنید تا گوشت به روغن بنشیند.

**هنگام کشیدن، اول تکه‌های کدو را بردارید و کنار بگذارید، سپس روی ظرف خورش بچینید و یک گرد دارچین روی آن‌ها بپاشید.**

## خورش کدوحلوایی (۲)• (گیلان)

۶-۸ نفر



۱ کیلو **کدوحلوایی،** پوست گرفته، خلال کرده
۳-۴ پیمانه **مغز گردو،** ساییده
۱ **پیاز،** ساطوری
۱-۲ قاشق م **گلپر،** ساییده
۲-۳ قاشق **رب انار**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ این خورش، که خود گیلانی‌ها آن را **کوییِ‌تره** می‌نامند، در واقع نوعی فسنجان بدون گوشت است؛ ولی البته مرغ یا گوشت هم به آن می‌توان اضافه کرد.

**مغز گردو را در ۴ پیمانه آب ۲ ساعت روی آتش کم بپزید تا بوی خامی آن برود و به روغن بنشیند. رب انار و گلپر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید.**
**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. کدو را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. سپس پیازداغ و کدو را روی گردو بریزید و زیرورو کنید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند. پیش از آن که کدو وا برود بردارید.**

## خورش بامیه

۵-۶ نفر



۷۵۰ گرم **ماهیچه با قلم،** خردکرده
۱ **پیاز،** ساطوری
۴-۵ پر **سیر،** کوبیده
۱-۲ کیلو **بامیه**
۲-۳ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز،** ساییده
۱ قاشق چ **زردچوبه**

**روغن**
**نمک و فلفل**

---

ساقهٔ بامیه را بزنید، ولی دقت کنید غلاف آن سوراخ نشود، وگرنه لعاب پس می‌دهد و آبِ خورش را لیز می‌کند.
۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و بامیه را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.
پیاز را در روغن باقی مانده بریزید و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس زردچوبه و سیر وگوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید وگوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم بامیه را روی گوشت بریزید، کمی نمک و فلفل بپاشید و خورش را زیر و رو کنید.
◂ این خورش باید تنگْ‌آب باشد؛ اگر آب‌دار بود پیش از ریختن بامیه درِ دیگ را باز بگذارید و چند دقیقه آتش را کمی تیز کنید تا گوشت و بامیه به روغن بنشیند.
◂ اگر خورش را کمی ترش‌تر بخواهید، همراه بامیه می‌توانید ۲-۳ قاشق آب‌لیموی تازه یا آب غوره اضافه کنید.
◂ در فارس و خوزستان چاشنی خورش بامیه را به جای رب گوجه فرنگی شیرهٔ تمرهندی (← صفحهٔ ۲۰۴) می‌دهند. رب انار هم می‌تواند جانشین شیرهٔ تمر شود.

## غوره مسما (گیلان)

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲۵۰ گرم | **غورهٔ بی‌دانه**، حبه حبه |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

۴-۵ قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ درسته را در روغن بگذارید و چند بار بگردانید تا همه جای آن سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.
پیاز را در تابه بریزید و تفت بدهید تا طلایی شود. غوره را اضافه کنید و ۶-۷ دقیقه بچرخانید. اندکی زعفران حل‌کرده در آب داغ با نمک و فلفل اضافه کنید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید.

مرغ را نمک و فلفل بپاشید، شکم آن را با پیازداغ و غوره پر کنید و در دیگ بگذارید. نیم پیمانه آب اضافه کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و روی آتش ملایم ۳۰–۴۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید و بگذارید خورش جا بیفتد. با کته یا چلو ساده و سبزیِ تازه سر سفره بگذارید.

◂ گاهی ۱–۲ قاشق شکر هم به مایهٔ پیازداغ و غوره اضافه می‌شود.
◂ این مسما را با اردک هم می‌توان درست کرد.

## شوید مسما (گیلان)

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| نیم کیلو | **شوید**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **آلوچهٔ سبز** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

از روی دستور غوره مسما درست کنید، جز این که به جای پیاز شوید را ۷–۸ دقیقه در روغن تفت می‌دهید و به جای غوره آلوچه را با چاقو هسته می‌گیرید و به شوید اضافه می‌کنید.

◂ این مسما را با اردک هم می‌توان درست کرد.
◂ گاهی ۱–۲ قاشق شکر هم به مایهٔ شوید و آلوچه اضافه می‌شود.

## انار دانه مسما (گیلان)

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۳–۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۳–۴ پیمانه | **دانهٔ انار ملس** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

از روی دستور *غوره مسما* (← صفحهٔ ۹۲۷) درست کنید، جز این که به جای غوره دانهٔ انار به کار می‌برید.

◂ انار دانه مسما را علاوه بر مرغ با اردک و مرغابی و خودکا هم می‌توان درست کرد.

## آلو مسما (گیلان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ،** پاک کرده |
| ۳-۴ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۲۵۰ گرم | **آلو،** خیسانده، هسته گرفته |
| اندکی | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**از روی دستور غوره مسما (← صفحهٔ ۹۲۷) درست کنید، جز این که به جای غوره آلو به کار می‌برید.**

**◂ آلو مسما را با اردک هم می‌توان درست کرد.**

## آلوچه مسما (گیلان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ،** پاک کرده |
| ۴-۵ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی تازه***، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **آلوچهٔ سبز** |
| | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* تره، جعفری، خالواش.

**از روی دستور غوره مسما (← صفحهٔ ۹۲۷) درست کنید، جز این که سیر و سبزی را در روغن تفت می‌دهید و به خورش اضافه می‌کنید. به جای غوره، آلوچه را با چاقو هسته می‌گیرید و با پیازداغ توی شکم مرغ می‌گذارید.**

**◂ این مسما را با اردک هم می‌توان درست کرد.**

**◂◂ آلوچه مسمای گوشت: نیم کیلو گوشت خورشتی را در روغن تفت بدهید و سپس ۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید. در پایان ساعت دوم سبزی و آلوچه را بریزید و زیر و رو کنید.**

## مسمای افغانی

۸–۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **راستهٔ گوسفند**، درسته |
| ۱/۲ کیلو | **پیاز**، ساطوری |
| ۸–۱۰ | **بادنجان قلمی** |
| ۲۵۰ گرم | **تره** |
| ۲۵۰ گرم | **پیازچه** |
| ۳-۴ قاشق | **آرد** |
| ۲-۳ قلم | **دارچین** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| ۳۰۰ گرم | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این شکل دیگری از مسمای بادنجان است؛ در افغانی بودن آن شکی نیست، ولی این که چه عده‌ای از مردم افغانستان می‌توانند یا می‌توانسته‌اند این قدر راسته و «مَسکه» (یا مَشکه، در اصطلاح افغانی و خراسانی و کردی کره‌ای است که از مشک دوغ گرفته می‌شود) مصرف کنند، مسأله‌ای است که به کتاب مستطاب مربوط نمی‌شود.

**بادنجان را با پوست و ساقه آب بکشید، شکم آن را چاک بدهید، نمک بپاشید، و یک ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید و بگذارید تا آب آن چیده شود. تره و پیازچه را پس از شستن دسته کنید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن چیده شود.**

**۵–۶ قاشق روغن در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و راسته را به صورت یک پارچه یا ۲–۳ پارچه در روغن تفت بدهید تا تمام رویهٔ آن به رنگ قهوه‌ای تیره درآید. زیر تابه شعلهٔ پخش‌کن بگذارید و آتش را کم‌کنید تا راسته مغز پخت شود؛ سپس راسته را بردارید و کنار بگذارید.**

**نیمی از کره را به روغن تابه اضافه کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ قهوه‌ای درآید. آرد را اضافه کنید و ۲–۳ دقیقه بچرخانید. هل و دارچین و میخک را اضافه کنید و هم بزنید. راسته را با آبی که پس داده است به تابه برگردانید، آتش را بسیار کم کنید، درِ تابه را ببندید و گوشت را ۶۰–۷۰ دقیقه بپزید.**

**در تابهٔ بزرگ دیگری ۵–۶ قاشق روغن روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را درسته در آن**

بغلتانید. آتش کم باشد تا بادنجان مغز پخت شود. هرگاه لازم شد کمی روغن اضافه کنید. بادنجانِ پخته شده را بردارید و در کنار راسته بگذارید.

روغن باقی مانده از بادنجان را خالی کنید و تابه را با یک حولهٔ کاغذی پاک کنید، سپس کرهٔ باقی مانده را روی آتش ملایم در تابه داغ کنید. دستهٔ تره و پیازچه را در کره بگذارید و بغلتانید، طوری که آشفته نشود. پیش از آن که رنگ سبزی برگردد بردارید. هنگام کشیدن راسته را وسطِ دیس بگذارید، و بادنجان‌ها را دور آن بچینید.

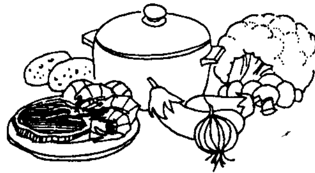
مایهٔ آرد و پیاز را داغ کنید و ادویهٔ نساییده را درآورید. نمک بزنید و روی راسته بدهید. سبزی تفت داده را روی راسته بگذارید. (سبزی را باید در لحظه‌های پیش از کشیدن غذا تفت بدهید تا هنگام کشیدن رنگ آن زنده باشد.)

## مسمای قارچ



از روی دستور *مسمای بادنجان* (← صفحهٔ ۹۲۱) درست کنید، جز این که به جای بادنجان، ۲۵۰ گرم *قارچ* شسته و خرد کرده را ۴–۵ دقیقه در ۳–۴ قاشق روغن تفت می‌دهید و در ۱۵ دقیقهٔ آخرِ پخت خورش روی آن می‌ریزید.





# فصل شصت و سوم: **خورش‌های جورواجور**

**از انواع قیمه و خورش‌های سبز که بگذریم، خورش‌های ایرانی را به واسطهٔ تنوع مواد مشکل بتوان در مقولهٔ معینی جای داد؛ از این رو فصل حاضر بیشتر خورش‌های ایرانی را در بر می‌گیرد. از این گذشته انواع این خورش‌های جورواجور محدود نیست و هر آشپزی با ذوق و سلیقهٔ خاص خود می‌تواند ساخته‌های خود را به این فصل اضافه کند.**

## خورش مرغ و آلو بخارا



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینه و ران مرغ**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **آلو بخارا**، خیسانده، هسته گرفته |
| اندکی | **زرد چوبه** یا **زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. مرغ را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن باقی مانده بریزید و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد.**

**آلو را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. زردچوبه یا زعفران (حل شده در اندکی آب داغ) را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید. یک پیمانه آب بریزید و به‌جوش بیاورید. مرغ را به دیگ برگردانید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند.**

**این خورش باید تنگْ‌آب و روغن‌دار باشد؛ اگر در پایان پخت آب‌دار بود، درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را اندکی تیز کنید تا مرغ به روغن بنشیند.**

## خورش هویج و لوبیاسبز

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵-۶ | **هویج**، فندقی |
| ۳۰۰ گرم | **لوبیا سبز**، خردکردهٔ بندانگشتی |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم هویج و لوبیا را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید. این خورش باید کمی آب داشته باشد.**

## خورش گل کلم

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **گل کلم**، گل گل |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱-۲ قاشق چ | **ادویه** |
| اندکی | **زرد چوبه** یا **زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. رب گوجه فرنگی و زردچوبه یا زعفران (حل کرده در اندکی آب داغ) را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و ادویه بزنید.**

۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گل‌های گل کلم را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. بردارید و کنار بگذارید.

۱۵ دقیقه پیش از کشیدن خورش گل کلم را روی خورش بچینید و آب لیمو را روی آن بدهید؛ سپس درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و آتش را کم کنید تا گل کلم پخته شود و آب خورش کار برود و خورش به روغن بنشیند.

◂◂ **خورش گل کلم با نعنا و جعفری:** رب گوجه فرنگی را حذف کنید و نیم کیلو نعنا و جعفریِ ساطوری از روی دستور خورش کرفس (→ صفحهٔ ۸۶۸) اضافه کنید.

## مطَنجَنِ مرغابی (گیلان)

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغابی** |
| ۵-۶ پیمانه | **مغزگردو**، ساییده |
| ۲۵۰ گرم | **غیسی**، هسته گرفته |
| ۲۵۰ گرم | **کشمش بی‌دانه** |
| ۳-۴ قاشق | **رب انار** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| | **دارچین** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

رب انار و شکر را در یک پیمانه آب حل کنید.

مرغابی و مغزگردو را با ۱ لیتر آب در دیگ روی آتش ملایم بارکنید و ۲ ساعت بپزید تا مرغابی بپزد و گردو به روغن بنشیند. در پایان ساعت اول محلول رب انار را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، غیسی و کشمش را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید و اندکی دارچین بپاشید. غیسی و کشمش را به خورش اضافه کنید و بگذارید دیگ با درِ نیمه باز ۱۵-۲۰ دقیقه ریزجوش بزند.

◂ اگر رب انار شیرین باشد می‌توانید شکر را حذف کنید؛ یا اگر ترشی آن کافی نباشد چند قاشق آب غوره یا آب لیمو اضافه کنید.

◂ این خورش را در گیلان معمولاً با مرغابی درست می‌کنند، ولی البته مرغ هم می‌توان به کار برد؛ در این صورت مرغ را ۳۵-۴۰ دقیقه پیش از پایان پختِ مغز گردو در دیگ بگذارید، وگرنه زیاد پخته می‌شود و از هم وا می‌رود.

## شیرین قرمه (گیلان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **غیسی**، هسته گرفته |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **ادویه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این خورش را با گوشت گوسفند، مرغ، یا مرغابی می‌توان درست کرد، ولی چنان که از نامِ آن پیداست در اصل با **قرمه** (گوشت تفت داده و کنسرو شده در روغن منجمد) درست می‌شده است.

**گوشت را در ۳ پیمانه آب روی آتش تیز بار کنید، کف آن را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایانِ ساعت دوم نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه بزنید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. غیسی را اضافه کنید، ۴-۵ دقیقه بچرخانید و بردارید.**

**نیم ساعت پیش از پایان پختِ گوشت پیازداغ و غیسی را روی گوشت بریزید و هم بزنید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

## باقلا قاتق (گیلان)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **پاچ باقلا**، پوست گرفته |
| ۱ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **باقلا قاتق**، که ***خورش باقلا*** هم نامیده می‌شود، از ساده‌ترین و خوش‌مزه‌ترین ابداعاتِ آشپزی گیلان است که با لوبیای خاص گیلان به نام ***پاچ باقلا*** درست می‌شود. در بیرون از خطهٔ گیلان

پاچ باقلای سبز کمتر به دست می‌آید، ولی خشک آن را می‌توان از فروشگاه‌های خواربار گیلان خرید. از آنجا که گرفتن پوست این باقلا وقت‌گیر است، بهتر آن است که مقداری از آن را یکجا ۱۰-۱۲ ساعت بخیسانیم، سپس پوست بگیریم و در چند کیسهٔ نایلکس در یخ بند نگه داریم.

پاچ باقلای موجود در بازار دو نوع است: یکی ***پاچ باقلای بومی*** و دیگری نوع تازه‌ای که ***پاچ باقلای کشاورزی*** نامیده می‌شود. پاچ باقلای بومی پس از پخته شدن شکل خود را حفظ می‌کند، نوعِ دوم زود پزتر است و اگر زیاد پخته شود از هم می‌پاشد. هنگام پختن باقلاقاتق باید نوع پاچ باقلا را در نظر گرفت.

---

**۴-۵ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. سیر و شوید و زردچوبه را در روغن بریزید و یک چرخ بدهید، سپس پاچ باقلا را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.**

**۳ پیمانه آب و اندکی نمک بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و باقلا را ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. در پایانِ پخت خورش باید تنگْ‌آب باشد و به روغن بنشیند.**

**با قاشق سطح خورش را در چند جا کمی چال کنید و در هر چال یک تخم مرغ بشکنید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا تخم مرغ روی آتش کم ببندد. هنگام کشیدن اول تخم مرغ را بردارید و کنار بگذارید، سپس به ظرف خورش برگردانید. (بهتر آن است که خورش باقلا را در ظرفی بپزید که بتوانید آن را سر سفره ببرید.)**

**◄ به جای شوید تازه می‌توان نیم پیمانه شوید خشک به کار برد. شوید خشک را یکی دو ساعت در آب گرم بخیسانید.**

## گل درچمن



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **شوید** و **تره**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خلال باقلای تازه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

---

**۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سبزی را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. سپس باقلا را با ۱ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و ۱۰-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید تا سبزی به روغن بنشیند و باقلا نرم شود. آنگاه چهارجای سبزی را با قاشق چال کنید، تخم مرغ را روی سبزی بشکنید و روی آتش کم**

**بپزید تا سفیدهٔ تخم مرغ ببندد (زرده نباید سفت شود). بردارید و با تابه همراه با نان یا کته سر سفره ببرید.**
**◂ می‌توانید تخم مرغ را اندکی بیشتر آتش بدهید، سپس خورش را کمی (فقط کمی) زیر و رو کنید و در ظرف بکشید.**

## خورش کلم و فلفل قرمز (ترکیه)

۴-۵ نفر



۷۵۰ گرم **ماهیچهٔ گوسفند با قلم**، خردکرده
۲ **پیاز**، ساطوری
۱ کیلو **کلم پیچ**، خردکرده
۲-۳ **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۳-۴ **فلفل قرمز تازهٔ تند**، ساطوری
**روغن**
**نمک**

▾ این خورش را در ترکیه *کاپیشکا* می‌نامند و چنان که نامش نشان می‌دهد احتمالاً از روسیه آمده است، ولی ترک‌ها آن را جزو خورش‌های خودشان می‌دانند. خورشی است که در هوای زمستان و روز برفی می‌چسبد.

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی و فلفلِ قرمز را اضافه کنید و پس از یکی دو چرخ ۳ پیمانه آب جوش بریزید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید.**
**کلم را اضافه کنید، نمک بزنید و زیر و رو کنید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش بریزید. درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت دیگر بپزید. در پایان پخت، این خورش باید ۱ پیمانه بیشترک آب داشته باشد.**

## تابه بریان (گیلان)

۴-۵ نفر



نیم کیلو **سینه و ران مرغ**، خردکرده
۲ **تخم مرغ**
نیم پیمانه **آب نارنج**

۱ قاشق **آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

۲–۳ قاشق روغن در دیگ رویِ آتش ملایم داغ کنید و تکه‌های مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن‌ها طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار مرغ را بردارید و کنار بگذارید.

آرد را در روغن باقی‌مانده بریزید و تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. کمی نمک و فلفل بزنید. مرغ را به دیگ برگردانید. آب نارنج را اضافه کنید، آتش را کم کنید و مرغ را ۳۰–۴۰ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند.

تخم مرغ را درکاسه بشکنید، با اندکی نمک و فلفل بزنید، کم‌کم روی خورش بریزید و هم بزنید. درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا چند دقیقه ریزجوش بزند، سپس بردارید.

◄ مقدار آب نارنج را بر حسب ذائقه می‌توان کم یا زیاد کرد. به جای آب نارنج می‌توان آبِ لیمو یا آب غوره به کار برد.

## خورش لوبیا سفید (ترکیه)



۵–۶ نفر

۷۵۰ گرم **ماهیچهٔ گوسفند با قلم،** خردکرده
۱ **پیاز،** خردکرده
نیم کیلو **لوبیا سفید درشت،** شب خیسانده
۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز،** تخم گرفته، خردکرده
۲ **گوجه فرنگی،** پوست‌کنده، خردکرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

لوبیا را در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید. ۳–۴ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. گوجه فرنگی و رب و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۲–۳ چرخ بدهید، سپس نیم پیمانه آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید.

در پایان ساعت دوم پختِ گوشت، لوبیا را به گوشت اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید، و درِ دیگ را ببندید. در پایانِ پخت، خورش باید حدود یک پیمانه آب داشته باشد.

◂ به جای ماهیچه می‌توانید گردن گوسفند به کار برید. ماهیچهٔ گوساله هم هیچ عیبی ندارد.
◂◂ **خورش نخود** (ترکیه): این خورش را از روی دستور خورش *لوبیا* سفید (← صفحهٔ ۹۳۸) درست کنید، جز این که به جای لوبیا همان مقدار نخود به کار می‌برید.

## خورش لوبیا سبز (ترکیه)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **گوشت گوسفند**، خردکرده
۲ **پیاز**، ساطوری
۱ کیلو **لوبیا سبز**، خردکرده
۲-۳ **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
**روغن**
**نمک و فلفل**

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. گوجه فرنگی و رب را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس ۶ پیمانه آب جوش بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود.
در پایان ساعتِ دوم لوبیاسبز را بریزید، نمک و فلفل بزنید و خورش را زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید تا لوبیا بپزد. سپس درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب خورش به حدود یک پیمانه برسد.

## خورش تره‌بار تابستانی (ترکیه)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **گوشت گوسفند**، خردکرده
۲ **پیاز**، ساطوری
۲۵۰ گرم **بامیه**، ساقه گرفته
۲۵۰ گرم **لوبیا سبز**، خردکرده
۱ **بادنجان**، با پوست، خردکرده
۲ **کدوسبز**، با پوست، خردکرده
۱-۲ **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خردکرده
۳-۴ **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده
**سرکه**

**روغن**
**نمک و فلفل**

---

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب‌کش بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید. بامیه را با اندکی نمک ۱ ساعت در سرکه بخوابانید (این‌کار تا حدی از لعاب دادن بامیه جلوگیری می‌کند).

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود.

گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و پس از یکی دو چرخ ۳ پیمانه آب بریزید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب جوش بریزید. در پایانِ پخت، خورش باید حدود نیم پیمانه آب داشته باشد.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان و کدو را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن‌ها طلایی شود. با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.

۱-۲ قاشق روغن به تابه اضافه کنید و بامیه و لوبیاسبز و فلفل دلمه‌ای را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. بادنجان و کدو را به تابه برگردانید و آتش زیر تابه را خاموش کنید.

۱ ساعت پیش از پایان پختِ گوشت، تره بار را روی گوشت بریزید، نمک و فلفل بزنید، و زیر و رو کنید. درِ دیگ را کمی باز بگذارید تا خورش بپزد و به روغن بنشیند.

## خورش تره‌بار زمستانی (ترکیه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ بته | **تره فرنگی**، خردکرده |
| ۱ بته | **کرفس**، خردکرده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. ۳ پیمانه آب جوش بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایانِ پخت، خورش باید حدود نیم پیمانه آب داشته باشد.

**۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید، سیبِ زمینی و هویج را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**
**یکی دو قاشق روغن به تابه اضافه کنید و تره و کرفس را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن تفت بدهید. سیب زمینی و هویج را به تابه برگردانید و آتش زیر تابه را خاموش کنید.**
**۱ ساعت پیش از پایان پخت گوشت تره بار را به گوشت اضافه کنید، سپس نمک و فلفل بزنید، و زیر و روکنید. درِ دیگ را کمی باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

## خورش درهم جوش (کولی‌های اسپانیا)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **کدو حلوایی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲-۳ | **سیب** یا **گلابی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۲۵۰ گرم | **لوبیا سبز**، خردکرده |
| ۳ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، خردکرده |
| ۲ قاشق | **گرد نان** |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این خورش بی‌گوشت را مردم اسپانیا **خورش *کولی‌ها*** می‌نامند، ولی در خانهٔ خود آن‌ها بسیار بیشتر از سیاه چادر کولی‌ها پخته می‌شود. خورشی است خوش‌مزه و مناسب برای روزهای سرد و همراه با نان، نه چلو.

**نخود را در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۳ ساعت بپزید. بادام مقشّر را با سیر و فلفل قرمز بکوبید تا خمیر شود. این خمیر را کنار بگذارید.**
**در پایان ساعت دومِ پختِ نخود، لوبیا سبز و کدو و سیب یا گلابی را در دیگ بریزید. (آتش را تیزکنید و اجزا را خرده‌خرده بریزید تا دیگ از جوش نیفتد، سپس آتش را کم کنید.)**
**۴-۵ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی**

**رنگ بگیرد، سپس خمیر بادام مقشّر و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گردنان و گوجه فرنگی را بریزید، ۲-۳ دقیقه بچرخانید و بردارید.**

**در پایان ساعت سومِ پختِ نخود، تابه را در دیگ خالی کنید، نمک و فلفل و اندکی زعفران بزنید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را کمی باز بگذارید.**

**◂ این خورش تنگْ‌آب نیست، ولی مایهٔ آن باید غلیظ باشد.**

## گوشت و لوبیا (کاشان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهیچهٔ گوسفند** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| نیم کیلو | **لوبیا سفید**، خیسانده |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ این خورش را مردم کاشان با گردن، سرسینه، یا ماهیچهٔ گوسفند ــ یا مخلوطی از این‌ها ــ درست می‌کنند. اگر لوبیا سفید خودِ کاشان به دست بیاید البته بهتر است. خورشی است ساده و خوش‌مزه؛ اگر پُر آب باشد به شکل نوعی آبگوشت در می‌آید و می‌توان در آن نان ترید کرد؛ کم آب ــ و نه زیاد تنگْ‌آب ــ آن را با **شوید پلو** می‌خورند. شوید پلو را از روی دستور **شوید لوبیا پلو** (← صفحهٔ ۷۹۰) درست کنید، جز این که لوبیای چشم بلبلی را از آن حذف می‌کنید.

**گوشت و لوبیا و پیاز را با ۶ پیمانه آب در دیگ روی آتش تیز بارکنید، کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت و لوبیا را ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعتِ دوم پخت، نمک و فلفل و زردچوبه بزنید.**

**◂ اگر خورش را کم آب می‌خواهید، در ساعت سومِ پخت درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا خورش ریزجوش بزند.**

**◂ اگر بخواهید رنگ خورش تندتر باشد، به اندازهٔ یک قاشق مرباخوری (نه بیشتر) ربِ گوجه فرنگی اضافه کنید.**

## مرغ ترش و شیرین (چین)



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **سینهٔ مرغ**، فندقی |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۲-۳ قاشق روغن در تابه ــ یا در واک چینی ــ داغ کنید و پیاز را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آتش را خاموش کنید، مرغ را با قاشق بردارید و کنار بگذارید.**

**آتش را روشن کنید، آرد را اضافه کنید و تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی و زنجبیل و فلفل قرمز را اضافه کنید. پس از یکی دو چرخ آب مرغ، سس سویا، سرکه و شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایهٔ خورش به جوش بیاید.**

**مرغ را به تابه برگردانید، اندکی نمک بزنید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و مرغ را ۲۰ دقیقه بپزید.**

**◂ این خورش را با کته یا چلو ساده، سس سویا و ترشی پیاز سر سفره بگذارید.**

**◂ در مایهٔ این خورش به جای سینهٔ مرغ می‌توانید فیلهٔ ماهی، میگو، فیلهٔ گوسفند یا گوساله یا قارچ به کار برید؛ ولی توجه داشته باشید که ماهی و میگو را باید فقط ۵-۶ دقیقه پیش از کشیدن در خورش گذاشت.**

## قرمهٔ آلو ـ غیسی (اَبَرکوه)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱۵۰ گرم | **آلو** |
| ۲۰۰ گرم | **غیسی** |
| ۱ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲ قاشق | **شنبلیله**، ساطوری یا خشک، خیسانده و چلانده |

**ادویه**
**روغن**
**نمک**

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و چند دور بچرخانید. سپس لپه و آلو و غیسی و شنبلیله را اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید. اندکی نمک و ادویه با ۲ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا خورش جا بیفتد.

◄ این خورش را با چلو سر سفره می‌آورند. اگر کمی آب دارتر بگیرید، مثل قدیمی‌ها، با نان هم می‌توان خورد.

## خورش انگلیسی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت خورشتی گوساله**، خرد کرده |
| ۳ پیمانه | **آب قلم پررنگ** (← ۳۵۰) |
| ۱۰-۱۵ | **پیاز نقلی** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۸-۱۰ | **هویج ریز**، پوست گرفته |
| ۱ بته | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱۰-۱۲ | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۲-۳ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ متداول ترین غذا در خانه‌های انگلستان نوعی خورش درهم جوش است به نام ***استیو*** (stew)، از گوشت پرچربی و انواع تره‌بار، که با نان سفید یا سیاه خورده می‌شود. نوع گوشت و چربی و تره بار این خورش بسته به فصل و مقدورات خانواده تفاوت می‌کند؛ این دستور برای نمونه است.

---

۵-۶ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. گوشت را در آرد بغلتانید و در روغن داغ تفت بدهید تا رنگ آن برگردد. سپس پیاز و کرفس و هویج و قارچ و برگ بو را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. آب قلم را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آنگاه آتش

را کم کنید، اندکی نمک و فلفل بزنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه آبِ خورش کم شد کمی آب جوش اضافه کنید. این خورش باید در پایان پخت کمی آبِ غلیظ داشته باشد. هنگامِ کشیدن، برگ بو را از خورش در آورید و جعفری ساطوری را روی خورش بپاشید.

◄ به این خورش می‌توان بر حسب ذائقه آلو سیاه، آلوبخارا، آلوچه، گوجه فرنگی، ربِ گوجه فرنگی، لواشک آلو، یا شیرهٔ تمرهندی اضافه کرد.

◄ همچنین می‌توان سیب زمینی، انواع کلم، تره فرنگی، لوبیا سبز، نخود سبز، و انواع لوبیای خشکِ خیسانده در آن به‌کار برد. روشن است که سیب زمینی و تره بار زودپز را باید در ساعتِ پایانِ پخت در دیگ ریخت.

## خورش مرغ و پیاز (چین)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینه و ران مرغ**، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ بته | **پیازچه**، خرد کرده |
| یک سوم بته | **کاهوی پیچ**، رشته رشته |
| ۴-۵ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

مرغ را در مخلوط سس سویا و زنجبیل و شکر ۳۰ دقیقه بخوابانید. ۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ دردار ــ یا *واک* چینی ــ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. (مایهٔ خواباندن مرغ را نگه دارید.)

۲-۳ قاشق دیگر روغن در تابه داغ کنید و سیر را در آن ۲-۳ چرخ بدهید. پیاز را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. مرغ را با مایه به تابه برگردانید، اندکی نمک و فلفل بزنید، درِ تابه را ببندید و ۲۰ دقیقه بپزید (مرغ نباید له بشود، اگر زودپز باشد همین قدر که پخته شد بردارید). سپس آتش را کمی تیز کنید، کاهو و پیازچه را روی مرغ بریزید و زیر و رو کنید. درِ تابه را ۲-۳ دقیقه ببندید، سپس بردارید و غذا را بکشید.

◄ این خورش را با کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

## قابلمه (ترکمن صحرا)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی اُزون برون**، قطعه قطعه |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را بشویید و لای حوله خشک کنید. ۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. قطعه‌های ماهی را در روغن بگذارید و هر روی آن‌ها را ۳-۴ دقیقه سرخ کنید. رب گوجه فرنگی و کشمش و زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۳-۴ چرخ بدهید. سپس ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سیب زمینی را در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا خورش به روغن بنشیند.

## خورش گوشت و میگو (برمه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سرشانهٔ گوساله**، خرد کرده |
| ۳-۴ | **میگوی خشک** |
| ۲-۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱۰-۱۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| ۳-۴ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱-۲ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ کشور برمه هم مرز هند است و چند قرن زیر سلطهٔ چین بوده است؛ به این سبب آشپزیِ برمه‌ای در واقع ترکیبی است از ادویهٔ هندی و روش چینی. یک نمونه از این ترکیب را در دستورِ حاضر می‌بینیم.

---

**زردچوبه و فلفل قرمز و زنجبیل را با هم مخلوط کنید و به گوشت بمالید. میگو را در هاون بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید)، با پیاز و سس سویا در پیاله بریزید و هم بزنید. این مخلوط را روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.**

**گوشت را در دیگ بریزید، نیم پیمانه روغن با ۳-۴ پیمانه آب اضافه کنید. روی آتش ملایم ۳ ساعت بپزید.**

**در پایان ساعت دوم سیر و سرکه را اضافه کنید. گاهی هم بزنید و اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، خورش باید به روغن بنشیند.**

**وقتی که گوشت کاملاً نرم شد، نمک و فلفل خورش را اندازه کنید و پس از چند دقیقه بردارید. با چلو ساده و نان سرسفره بگذارید.**

◄ **اگر مهیاوه (← صفحهٔ ۷۶۳) داشته باشید یک قاشق به خمیر میگو اضافه کنید.**

## خورش گوشت و مرغ (افریقای غربی)

۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله**، خردکرده |
| ۱ | **مرغ**، خردکرده |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱۵۰ گرم | **کدو حلوایی**، خرده کرده، پوست گرفته |
| ۵-۶ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **بامیه**، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۴-۵ قاشق | **آب لیمو** |

**روغن**

**نمک**

★ نعنا، مرزه، اندکی آویشن.

---

▼ مخلوط کردن گوشت و مرغ ممکن است برای ما کمی غریب باشد، ولی در افریقای غربی این کار را می‌کنند. در آنجا این خورش را با **یام** درست می‌کنند، که نوعی سیب زمینی شیرین است و به ترکیبی از سیب زمینی و کدو حلوایی بی‌شباهت نیست.

---

**گوشت را با ۵-۶ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان پخت، گوشت باید ۲ پیمانه آب داشته باشد.**

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز، سیر، فلفل سبز، و گوجه فرنگی را در دیگ بریزید و ۶-۷ دقیقه تفت بدهید؛ سپس ۱ پیمانه آب بریزید و زیر و رو کنید.**

**بادام زمینی و رب گوجه فرنگی را با کمی از آبِ گوشت و آب لیمو در بادیه بریزید و مخلوط کنید. این مخلوط را با بامیه، سیب زمینی، و کدو حلوایی در دیگ بریزید. فلفل سیاه و فلفل قرمز و سبزی خشک را با اندکی نمک اضافه کنید و نیم ساعت بپزید. سیب زمینی و کدو حلوایی را از دیگ درآورید، بکوبید و به دیگ برگردانید. گوشت را با آب اضافه کنید، زیر و رو کنید و نیم ساعت یا بیشتر بپزید. درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.**

◄ **با چلو سفید و نان سر سفره بگذارید.**

◄ **مردم افریقای غربی هم مانند مردم هندوستان غذا را تند درست می‌کنند. این خورش در اصل بسیار تند است و ما قدری ملاحظهٔ خورندگان ایرانی را کرده‌ایم؛ شما می‌توانید هر قدر بخواهید فلفل سبز و فلفل قرمز به آن اضافه کنید.**

## خورش ماهی گُباب (تُن) با سیب زمینی



۵-۶ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ ماهی گباب**، خرد کرده

۲ **پیاز**، ورقه ورقه

۳-۴ پر **سیر**، کوبیده

۳-۴ **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده

۲ **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خرد کرده

نیم کیلو **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده

نیم پیمانه **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

**روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. سیب زمینی و گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه چرخ بدهید. ماهی را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و روکنید. درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. با نان سفید یا چلو ساده سر سفره بگذارید.**

**◄ به جای فیلهٔ کُباب می‌توانید ۲ قوطی کنسرو ماهی تن باز کنید و پس از خالی کردن روغن آن ۵ دقیقه پیش از کشیدن غذا به خورش اضافه کنید.**

**◄ این خورش را با فیلهٔ هامور و شیر و میش ماهی هم می‌توان درست کرد.**

## گوشت و سیب زمینی (نیکوجاگا)• (ژاپن)

۲ نفر



۲۰۰ گرم **گوشت گوساله،** ورقه ورقهٔ نازک
۴ **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده
۱ قاشق **زنجبیل تازه،** ساطوری
۳ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۲ قاشق **شکر**

---

▼ **نیکوجاگا** (niku-jaga) خورشی است که دست کم هفته‌ای یک بار در خانه‌های ژاپنی پخته می‌شود و همیشه مقداری از آن در یخچال موجود است. این خورش را می‌توان سرد یا گرم با کته سر سفره گذاشت.

---

**ورقه‌های گوشت را به شکل رشته‌های ۴-۵ سانتی‌متری بِبُرید. زنجبیل و شکر را با سسِ سویا در تابه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا مایه باز به جوش بیاید. سیب زمینی را با کمی آب اضافه کنید، بچرخانید، درِ تابه را ببندید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید تا سیب زمینی نرم شود.**

## خورش روسی

۵-۶ نفر



۱ کیلو **ماهیچهٔ گوساله با قلم،** گردویی
۳-۴ **پیاز،** ساطوری

۳-۴ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۱-۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ دسته **چارسبزی***
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

* کرفس، برگ بو، جعفری و شوید.

---

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید، چند چرخ بدهید، در دیگ را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید. گوجه فرنگی را با رب و دستهٔ چار سبزی و ۳ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، به جوش بیاورید، درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۴ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. خورش در پایان پخت باید کمی آب داشته باشد.

هنگام کشیدن دستهٔ چار سبزی را درآورید.

◄ این خورش را روس‌ها با کاشا (← صفحهٔ ۸۳۷) یا سیب زمینی آب پز می‌خورند. با کته یا چلوِ ساده هم می‌توان خورد.





بخش یازدهم

# آبگوشت، اشکنه



# فصل شصت و چهارم: **آبگوشت ایرانی**

*آبگوشت*، که از ابداعات خاص آشپزخانهٔ ایرانی است، ناهار مفصلی است مرکب از دو دور: *تریدِ آبِ گوشت*، و *گوشت کوبیده* با نان (آب گوشت را به عنوان سوپ هم می‌توان صرف کرد). به علاوه، گوشت کوبیدهٔ سرد نه تنها صبحانهٔ مطبوعی است، بلکه اردور خوش مزه‌ای هم به شمار می‌رود.

## آداب آبگوشت



در گذشته آبگوشت را به چند صورت متفاوت می‌پخته‌اند؛ آنچه امروز به نام مطلق *آبگوشت* شناخته می‌شود ترکیب تازه‌ای است که با ظهور گوجه فرنگی و سیب زمینی مرسوم شده است و می‌توان آن را *آبگوشت رسمی* نامید. اشکال دیگر آبگوشت، که دستور آن‌ها در زیر می‌آید، هنوز هم درگوشه وکنار سرزمین پهناور ما پخته و خورده می‌شوند.

*گوشتِ آبگوشتی* همیشه با استخوان و قلم است و از بُرش‌های لطیف و پرچربی گوسفند انتخاب می‌شود؛ مانند سینه، قلوه گاه، گردن، و دنبالچه. گاهی یکی دو ماهیچه هم برای لعاب دادن در آبگوشت می‌اندازند؛ در ایام پیش از پرهیز از چربی، یک پارچه دنبه هم از لوازم آبگوشت بود.

*بُنشن آبگوشت* رسمی همیشه مرکب است از نخود و لوبیای سفید ریز (مرمری). گاهی ۲-۳ قاشق بلغور یا گندم پوست کنده اضافه می‌شود. در دستور هر نوع آبگوشت بنشن آن درج خواهد شد.

*رنگ آبگوشت* از روزگار قدیم زردچوبه یا زعفران یا مخلوطی از این دو بوده، ولی امروز رب گوجه فرنگی جای هردو را گرفته است. چیزی که هست، طعم گوجه فرنگی از رنگ آن کمتر نیست؛ از این رو اضافه کردن رب گوجه فرنگی هر آبگوشتی را مبدل به *آبگوشت گوجه فرنگی* می‌کند ــ که همان *آبگوشت رسمی* باشد. بنابر این اگر تنوع مزهٔ آبگوشت برای ما اهمیت داشته باشد، باید به تنوع رنگ هم قائل بشویم و رب گوجه فرنگی یا خود آن را فقط در مواردی که لازم است به کار بریم. با به کار بردن اندکی *گلِ رنگ* (← صفحهٔ ۲۲۶)، که مزهٔ خاصی ندارد، همراه با زردچوبه و زعفران رنگی شبیه به رنگ رب گوجه فرنگی به دست می‌آید. *گرد پاپریکا* (← صفحهٔ ۲۲۵) هم همین کار را می‌کند، جز این که عطر آن در آبگوشت محسوس خواهد بود.

*چاشنی آبگوشت* معمولاً لیموی عمانی است، به جز در مواردی که غوره و گوجه سبز و مانندِ این‌ها به کار می‌رود. لیمو را اگر کمی دیرتر در آبگوشت بیندازیم، هم گوشت و بنشن زودتر پخته می‌شود و هم خود لیمو در دیگ وا نمی‌رود. به این ترتیب هر دانه لیمو به صورت یک ظرف ترشی درمی‌آید، که اگر با قاشق روی آن کمی فشار بیاوریم به اندازهٔ دل‌خواه ترشی پس می‌دهد. این شکلِ چاشنی زدن به غذا، که در قرمه سبزی و قیمه هم به‌کار می‌رود، با همهٔ ترشی در واقع یکی از شیرین‌کاری‌های آشپزی ایرانی است و باید قدر آن را دانست.

کشیدن *آبگوشت* وکوبیدن گوشت: آبگوشت هر چه بیشتر پخته شود مزهٔ گوشت و بنشن آن بیشتر در آب حل می‌شود؛ در نتیجه مزهٔ گوشت کوبیدهٔ آن کمتر و مزهٔ آب آن بیشتر خواهد بود. بنابرین اندازهٔ پخت آبگوشت بستگی دارد به این که بخواهیم گوشت و بنشن آن را بکوبیم یا نکوبیده پای آبِ آن بگذاریم.

پس از پختن گوشت و بُنشن، دنبه و شهله را از آب بگیرید و در دیگچه بیندازید، اندکی نمک بپاشید و با گوشت‌کوب بکوبید. گاهی یک برش پیاز هم با دنبه می‌کوبند. سپس آبِ آبگوشت را در دیگچه خالی کنید و دیگچه را روی آتش بسیار کم بگذارید تا داغ بماند. سپس استخوان گوشت را بکشید و خرده استخوان را درآورید. سیب زمینی را پوست بگیرید و با چنگال خرد کنید. اگر آبگوشت لیموی عمانی داشته باشد بردارید و در دیگچهٔ آبِ آبگوشت بیندازید؛ معمولاً یک دانه لیمو را تخم می‌گیرند و با گوشت می‌کوبند. روی گوشت و بنشن اندکی نمک بپاشید و با گوشت‌کوب بکوبید تا خمیر صافی به دست آید (چرخ هرکاره این کار را درکمتر از یک دقیقه انجام می‌دهد). گاهی یک ماهیچه، کمی بنشن، و یک دانه سیب زمینی را نکوبیده جدا می‌کنند و پای گوشت کوبیده می‌گذارند؛ با این کار تنوع این غذای متنوع را بازهم بیشتر می‌کنند.

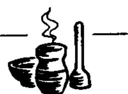
گوشت کوبیده را می‌توان در یک ظرف باز پهن کرد یا به صورت گنبدمانندی درآورد، یا بدونِ شکل خاصی در ظرف کشید. گاهی میان گوشت کوبیده چالهٔ کوچکی باز می‌کنند و یک قاشق آبِ آبگوشت در آن می‌ریزند. گوشت کوبیده را می‌توان با تربچهٔ شکافته، نعنا، و پیازچه آرایش کرد.

*آبِ آبگوشت* را داغ درکاسه بریزید و یک گرد دارچین روی آن بپاشید. (در آبگوشت میوه‌دار، که کوبیده نمی‌شود، مقدار آب کمتر است.)

در آشپزخانه یا سر سفره نان را درکاسه خرد کنید (نان سنگک و کمی لواش برای لعاب) و آبگوشتِ داغ را روی آن بریزید؛ سر سفره معمولاً نان خرد کرده را در آبگوشت می‌ریزند، یا آن که هر خورنده‌ای ترید را در بشقاب خود درست می‌کند.

آبگوشت را با نان، پیاز سفید چارقاچ، سبزی خوردن، ترشی، نمک و فلفل، سر سفره می‌گذارند.

## آبگوشت ساده



۵-۶ نفر

۷۵۰ گرم **گوشت آبگوشتی**، چند پاره

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ پیمانه | **نخود و لوبیا**، خیسانده |
| ۳-۴ | **لیمو عمانی**، سوراخ کرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| اندکی | **دارچین** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**گوشت را با پیاز و بنشن در ۲ لیتر آب در دیگ جاداری روی آتش تیز به جوش بیاورید. کفِ گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم لیمو را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید.**

**در پایان پخت آبِ آبگوشت باید کمتر از ۱ لیتر باشد. اگر لازم باشد درِ دیگ را بردارید و آتش را تیز کنید تا آب اضافی تبخیر شود. هنگام کشیدن اندکی دارچین روی آبِ گوشت بپاشید.**

**◂ یک دانه لیمو را می‌توان با گوشت و بنشن کوبید. پیش از کوبیدن لیمو تخم آن را بگیرید، وگرنه گوشت کوبیده تلخ می‌شود.**

**◂ گاهی ۲-۳ *بامیه* یا ۱-۲ قاشق گندم پوست‌کنده برای لعاب به آبگوشت اضافه می‌کنند.**

**◂ در بسیاری از شهرستان‌ها در گذشته آبگوشت را بدون لوبیا سفید درست می‌کردند، و هنوز هم درست می‌کنند.**

**◂◂ آبگوشت سفید (ابرکوه): آبگوشت ساده را بدون لوبیا سفید و لیموی عمانی و دارچین درست کنید و نکوبیده سر سفره بگذارید.**

## آبگوشت برنج

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت آبگوشتی**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ پیمانه | **برنج** |
| ۱ پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **زیره** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**گوشت و پیاز و نخود را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایانِ ساعت دومِ پخت، برنج را با زیره و زردچوبه و کمی نمک و فلفل در دیگ آبگوشت بریزید.**

## آبگوشت بُزباش



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت آبگوشتی**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲ پیمانه | **لوبیا چشم بلبلی** یا **نخود و لوبیا** |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۴-۵ | **لیموی عمانی**، سوراخ کرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، شنبلیله؛ مقدار شنبلیله یک چهارم مجموعِ تره و جعفری است. گاهی چند پر گشنیز هم اضافه می‌شود.

**گوشت و پیاز و لوبیا را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بارکنید. ۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سبزی را اضافه کنید، ۷-۸ دقیقه تفت بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید.**

**در پایان ساعت دومِ پخت سبزی، لیمو و زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و آتش را تیز کنید تا دیگ باز به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید.**

◂ **گاهی سبزی بزباش را سرخ نکرده در آبگوشت می‌ریزند.**

◂ **۳-۴ سیب زمینی شسته، که همراه با سبزی در دیگ انداخته شود، گوشت کوبیدهٔ بزباش را «برکت‌دار» می‌کند.**

◂◂ **آبگوشت مرزه و سیر: از روی *آبگوشت بزباش* درست کنید، جز این که به‌جای تره و جعفری، مرزه و سیر تازه به‌کار می‌برید.**

## بُزقُرمه (کرمان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت با استخوان**، خردکرده |
| ۵-۶ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پیمانه | **نخود**، نیم‌کوب |
| ۳ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |

| | |
|---|---|
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **سیرداغ** (← ۶۱۲) |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **بُز قرمه** در واقع نوعی *آبگوشت کشک* است، و گوشت آن همیشه مرکب است از سر سینهٔ پُرچربی و ماهیچه. معمولاً با نان خورده می‌شود، ولی به صورت خورش هم در کنار چلو می‌توان گذاشت. بز قرمه را با آن که مقدار زیادی سیر دارد با سیرداغ آرایش می‌کنند، و حتی با مقداری سیر خامِ کوبیده سر سفره می‌گذارند.

نامِ این غذا را احتمالاً از آن جهت **بزقرمه** گذاشته‌اند که آن را با قرمهٔ بزغاله درست می‌کرده‌اند. (گوشتِ بزغاله برخلاف گوشت بز لطیف و خوش‌مزه است.)

**گوشت و پیاز و سیر و نخود را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) روی آتش تیز بار کنید تا به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید و بپزید. در پایان ساعت دومِ پخت کشک را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و درِ دیگ را نیم باز بگذارید. آتش به اندازه‌ای باشد که غذا ریزجوش بزند و دست آخر تنگْ‌آب دربیاید. هنگام کشیدن، ظرف بز قرمه را با سیرداغ و زعفران حل کرده در اندکی آب داغ آرایش کنید.**

## آبگوشت بِه (۱)

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت آبگوشتی**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳–۴ | **به**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| ۲–۳ | **سیب سبز**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| نیم پیمانه | **سرکه شیره** (← ۴۵۷) |
| ۲ پیمانه | **لوبیا قرمز**، خیسانده |
| ۱–۲ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱–۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت را با لوبیا و پیاز از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بارکنید. در پایانِ ساعت دومِ پخت بِه و سیب را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل در دیگ بریزید و آتش را تیز کنید تا دیگ باز به جوش بیاید. سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید. ۱۰–۱۲**

دقیقه پیش از برداشتن، سرکه شیره را اضافه کنید. روی آبگوشت یک گرد دارچین بپاشید.

◄ چاشنی سرکه شیره را می‌توان حذف کرد، یا به جای آن سکنجبین یا سرکه و شکر به کار برد.

◄ اگر چاشنی شیرین به کار می‌برید، آبگوشت را کم نمک بگیرید.

## آبگوشت بِه (۲)•(کاشان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت ماهیچه با قلم** |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۲ | **بِه،** پوست گرفته، قاچ قاچ |
| ۱ پیمانه | **عدس** |
| ۱ پیمانه | **آب انار** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت را در دیگ بگذارید. پیاز و عدس و بِه را در ۷-۸ پیمانه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید. زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید. بگذارید ۳ ساعت روی آتش کم بپزد. نیم ساعت پیش از برداشتن، آبِ انار را اضافه کنید.

آبِ گوشت را برای ترید سوا کنید و روی آتش کم داغ نگه دارید. گوشت را بکوبید. گوشتِ کوبیده و آبِ گوشت را با نان و پیاز و سبزی خوردن سر سفره بگذارید.

◄ به جای آب انار می‌توانید ۵-۶ قاشق رب انار به‌کار برید. این آبگوشت معمولاً کمی ترش مزه است.

## آبگوشت چهار مغز



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان،** چند پاره |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۱ پیمانه | **لوبیا سفید،** خیسانده |
| ۲-۳ | **سیب سبز،** پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **آلو و غیسی،** هسته گرفته |
| ۲ پیمانه | **چهار مغز*** |
| ۱-۲ قاشق م | **زیره** |

| | |
|---|---|
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

★ بادام مقشر، پسته، فندق، گردو.

---

▼ **آبگوشت چهار مغز** غذایی است شیرین و به اصطلاح «مقوی»، که در گذشته به ویژه برای ناهار عروس و داماد پخته می‌شده است. امروز هم شاید بتوان گاهی مناسبتی برای آن تراشید.

**گوشت و پیاز و لوبیا را با چهار مغز از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایان ساعت دومِ پخت آلو و غیسی و سیب را با زیره و زعفران و کمی نمک و فلفل در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید.**

## آبگوشت رسمی

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ پیمانه | **نخود و لوبیا**، خیسانده |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، شسته |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ این آبگوشت چنان که در بالا اشاره شد امروز مرسوم‌ترین شکل آبگوشت است، به طوری که سایر اشکال آبگوشت رفته‌رفته فراموش شده‌اند. دلیل رواج این شکل ظاهراً رنگ قوی گوجه فرنگی و حجم زیاد سیب زمینی است که در آن به کار می‌رود. این آبگوشت را غالباً بدون زرد چوبه درست می‌کنند، ولی کسانی که عطر خاص زردچوبه را دوست می‌دارند آن را هم اضافه می‌کنند.

**گوشت و پیاز و بنشن را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایانِ ساعت دومِ پخت رب گوجه فرنگی را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل در یک ملاقه از آبِ گوشت حل کنید و در دیگ بریزید. سیب زمینی را اضافه کنید و دیگ را باز به جوش بیاورید؛ سپس درِ دیگ را کمی باز بگذارید و آتش را کم کنید، همین قدر که دیگ ریزجوش بزند.**

◄ **به جای رب گوجه فرنگی می‌توان ۵-۶ دانه گوجه فرنگی رسیدهٔ پوست کنده به کار برد.**

◄ **گاهی یک سیب زمینی پوست گرفته را در آغاز در آبگوشت می‌اندازند تا لعاب بدهد.**

## آبگوشتِ کشک و بادنجان (کرمان)

۶-۸ نفر



★ ۱) آبگوشت

۷۵۰ گرم **گوشت با استخوان**
۲ **پیاز،** چارقاچ
۲ پیمانه **نخود،** خیسانده
۱ **سیب زمینی،** پوست گرفته، خرد کرده
۱ قاشق م **زردچوبه**
**نمک و فلفل**

★ ۲) کشک و بادنجان

۸-۹ **بادنجان قلمی کوچک،** پوست گرفته
۱ **چغندر،** پوست گرفته، ورقه ورقه
۴-۵ **خیار،** پوست گرفته، ساطوری
۲ پیمانه **کشک،** ساییده
**نان خشکه**
**روغن**
**نمک**

---

**★ ۱) آبگوشت: گوشت و پیاز و نخود را با اندکی زردچوبه و نمک و فلفل از روی دستورِ *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایان ساعت دومِ پخت سیب زمینی را بریزید.**

**★ ۲) کشک و بادنجان: بادنجان را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید و خشک کنید.**

**۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ درداری روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را در آن سرخ کنید. هرگاه روغن کم شد، یک قاشق اضافه کنید.**

**پس از سرخ شدن بادنجان، ورقه‌ها یا تکه‌های چغندر را در تابه پهن کنید و بادنجان‌ها را روی آن بچینید. کمی آب بریزید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۵۰-۶۰ دقیقه بپزید.**

**۳-۴ تا از بادنجان‌ها را با ۲ پیمانه کشک در دیگچه بکوبید. آبِ آبگوشت را روی بادنجانِ کوبیده بریزید و هم بزنید؛ روی آتش بسیار کم داغ نگه دارید.**

**بادنجان باقی‌مانده را با چغندر پخته در دیس بچینید. خیار را کنار ظرف بادنجان بریزید. مقداری نان خشکه (که در کرمان «بربری» نامیده می‌شود) یا نان تافتون یا سنگک در یک قدح خرد کنید،**

آبگوشت داغ را روی نان بریزید و زیر و روکنید. گوشت و نخود را روی ترید بریزید. (گاهی گوشت را به سبک تهران می‌کوبند و کنار قدح می‌گذارند.)

◂ قدح ترید و دیس بادنجان را همراه با نعنا و ریحان و پیاز سفیدِ چارقاچ سر سفره بگذارید. چنان‌که انتظار می‌رود، هر خورنده‌ای سهم خود را از ترید وگوشت و نخود با یک بادنجانِ سرخ کرده وکمی چغندر و خیار در بشقاب خود می‌کشد.

◂ مردم کرمان عقیده دارند که چغندر و خیار گرمی و سودای بادنجان را می‌گیرد. خوردن همان و دراز کشیدن همان.

## آبگوشت سیر

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۴-۵ بته | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **نخود** و **لوبیا**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **گندم**، پوست کنده، خیسانده |
| نیم پیمانه | **برنج** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت و بنشن و سیر را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایانِ ساعتِ اول گندم و در پایان ساعتِ دوم برنج را با زردچوبه وکمی نمک و فلفل اضافه کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید.

## آبگوشت کشک

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۲ پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت و پیاز و نخود و زردچوبه را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید و بپزید. پس از جدا کردن آبِ آبگوشت از گوشت و نخود، کشک را در آبِ آبگوشت بریزید و روی آتش ملایم بگردانید تا داغ شود. هنگام کشیدن ظرف آبِ آبگوشت را با نعنا داغ آرایش کنید.

## آبگوشت کلم قُمری

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱-۲ | **کلم قمری**، پوست گرفته، خردکرده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲-۳ | **سیب زمینی** |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

یک دانه سیب زمینی را پوست بگیرید و خرد کنید. گوشت و پیاز را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بارکنید. در پایان ساعت اولِ پخت لپه و در پایان ساعت دوم کلم و سیب زمینی را با زردچوبه و رب گوجه فرنگی و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید. هنگام کشیدن، روی ظرف آبِ آبگوشت یک گرد دارچین بپاشید.

◄ در انتخاب کلم قمری یا قُنَبید باید دقت کنید که بدون ریشه و شیرین باشد.

## آبگوشت گندم

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت بااستخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ پیمانه | **نخود و لوبیا**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **گندم**، پوست کنده، خیسانده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت و بنشن و گندم و پیاز و سیب زمینی را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایانِ ساعت دومِ پخت اندکی نمک و فلفل و زردچوبه بزنید. آتش را اندکی تیز کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید.**

## آبگوشت لپه



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۳-۴ | **لیموی عمانی**، سوراخ کرده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت و پیاز را از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایان ساعتِ اول پخت لپه و در پایانِ ساعت دوم لیمو را با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و درِ دیگ را کمی باز بگذارید. روی ظرف آبِ آبگوشت یک گرد دارچین بپاشید.**

**◄ به این آبگوشت می‌توان تا ۴-۵ دانه سیب زمینی و گوجه‌فرنگی اضافه کرد.**

## آبگوشت میوه (آبگوشت باغی)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| نیم کیلو | **میوه**،* پوست و هسته گرفته |
| ۲ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نعناداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک و فلفل** |

* سیب، بـه، گوجه سبز، آلو، هلو، زردآلو، آلوچـه، و آلبالو (بسته بـه فصل میوه).

**گوشت را با پیاز و زردچوبه و نمک و فلفل از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. پس از پایان ساعت اولِ پخت لپه و پس از پایان ساعت دوم میوه را بریزید. آلبالو را نگه دارید و حدود ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن اضافه کنید. ظرف آبِ آبگوشت را با نعنا داغ آرایش کنید و روی گوشت و میوه یک گرد دارچین بپاشید.**

## آبگوشت نعنا و جعفری

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۷۵۰ گرم | **گوشت با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| نیم کیلو | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **لوبیا قرمز**، پاک کرده |
| ۳۵۰ گرم | **گوجه سبز** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ گوشت این آبگوشت باید به ویژه پرچربی و همراه با یک پارچه دنبه باشد. هنگام کشیدن، دنبه را بکوبید، بیش از نیمی از آن را به آب آبگوشت اضافه کنید و بقیه را به گوشت کوبیده بزنید.

**گوشت و پیاز و لوبیا را با زردچوبه از روی دستور *آبگوشت ساده* (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید. در پایان ساعت دومِ پخت نعنا و جعفری و گوجه سبز را با کمی نمک و فلفل بریزید و آتش را کمی تیز کنید. پیش از کوبیدن گوجه را جدا کنید و هسته‌اش را بگیرید.**

**◂ گوجه سبز را می‌توان پیش از ریختن در آبگوشت در نیم لیتر آب حدود نیم ساعت روی آتش تیز جوشاند و پوست و هسته‌اش را گرفت یا از صافی گذراند. در این صورت ۳ پیمانه از آبِ آبگوشت کم می‌کنید.**

## آبگوشت گشنیز

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند با استخوان**، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **گشنیز و شنبلیله***، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **لوبیا قرمز** |

۲-۳ **لیموی عمانی**، سوراخ کرده
۱-۲ قاشق چ **زرد چوبه**
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
**روغن**
**نمک**

* مقدار شنبلیله باید کمتر از یک چهارم گشنیز باشد.

---

**گوشت و پیاز و سیر و لوبیا را با زردچوبه و فلفل و اندکی نمک از روی دستور آبگوشت ساده (← صفحهٔ ۹۵۴) بار کنید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گشنیز و شنبلیله را در آن تفت بدهید تا رنگ روغن سبز شود. در پایان ساعت دوم پخت گشنیز و شنبلیله را با لیموی عمانی به آبگوشت اضافه کنید و بگذارید دیگ روی آتش کم ریزجوش بزند.**

◄ **هنگام کشیدن گوشت و سبزی و لوبیا را از آب جدا کنید و اگر خواستید بکوبید.**

## بریانی اصفهانی

۶-۸ نفر



۱ کیلو **گوشت با استخوان***
۱ دست **جگر سفید (شُش) گوسفند**
۱ جفت **قلوهٔ گوسفند**
۱ **پیاز**، چارقاچ
نیم پیمانه **کشک**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل سیاه**، تازه‌ساب
۱-۲ قاشق چ **زعفران**، ساییده
**دارچین**، ساییده
**نان سنگک**
**نمک**

* گوشت بریَانی از بُرش‌های ارزان و چربی‌دار شقهٔ گوسفند انتخاب می‌شود، مانند قلوه‌گاه، پیش‌ناف، دنده، گردن، و اضافات راسته. از آنجا که این گوشت در نهایت چرخ می‌شود شکل و اندازهٔ تکه‌های گوشت اهمیتی ندارد و می‌توان اضافات برش‌های دیگر را هم در بریانی به‌کار برد.

---

▼ بریانی اصفهانی را ممکن است بعضی اشخاص در ردیف کباب بگذارند، ولی این غذا در واقع نوعی آبگوشت است و در خود اصفهان همیشه با آب همراه است که در آن نان ترید می‌کنند و کمی هم کشک می‌زنند.

---

**گوشت و جگر سفید و قلوه را پاک کنید، بشویید و باپیاز در ۳ لیتر آب روی آتش تیز بگذارید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید (له نشود). در پایان ساعت اول نمک و فلفل بزنید. سپس گوشت و جگر سفید و قلوه را از آب درآورید و در آب‌کش بگذارید. زعفران را در ۲-۳ قاشق آب داغ حل کنید و نیمی از آن را در آبِ گوشت بریزید.**

**گوشت را استخوان بگیرید، با جگر سفید خرد کنید و از چرخ گوشت بگذرانید. باقی‌ماندهٔ محلولِ زعفران را روی گوشت چرخ کرده بریزید و مخلوط کنید.**

**فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. مخلوط را در ظرف نسوزی که بتوان سر سفره گذاشت بریزید و روی آن را صاف کنید. کمی از آبِ گوشت روی ظرف بدهید. دارچین و فلفل سیاه بپاشید و ظرف را ۱۰-۱۵ دقیقه در فر بگذارید. آبِ گوشت را داغ کنید و با کشک در یک کاسه بریزید. قلوه را به صورت چند ورقهٔ نازک ببرید.**

**ظرف بریانی را با ورقه‌های قلوه آرایش کنید و با کاسهٔ آبِ گوشت و نان سنگک و ریحان و یک پارچ دوغ با یخ سر سفره بگذارید. (اول ترید آبِ گوشت و کشک و سپس نان و بریانی صرف می‌شود.)**

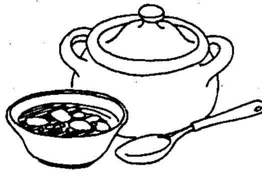
**◄ بریانی را بدون جگر سفید هم می‌توان درست کرد. شاید در اصل غرض از جگر سفید حجم دادن به‌گوشت و ارزان تمام کردن بریانی بوده است، ولی مقداری از مزهٔ خاص بریانی مربوط به‌جگر سفید است. جگر سفید آبِ گوشت بریانی را هم خوش مزه‌تر می‌کند. اگر قلوه را هم از بریانی حذف کنید اتفاق خاصی نمی‌افتد.**

## قیمهٔ آب‌دار



**از روی دستور قیمهٔ لپه‌دار (← صفحهٔ ۸۵۳) با آب بیشتر و بدون سیب زمینی درست کنید. این قیمه در واقع نوعی آبگوشت است و با نان خورده می‌شود، ولی آب آن همین‌قدر است که بتوان کمی نان در آن ترید کرد.**





# فصل شصت و پنجم: **آبگوشت خارجی**

**بعضی از خارجی‌ها هم، از آنجا که در حکم آدمیزادند، برای خودشان آبگوشت‌هایی اختراع کرده‌اند که شاید به پای آبگوشت‌های ایرانی نرسند، ولی قابل خوردن‌اند. امتحان این آبگوشت‌ها البته مجانی نیست، ولی ممکن است بی‌فایده هم نباشد.**

## اسکودلا ای کارن دلا (اسپانیا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **قلوه‌گاه گوساله،** خردکرده |
| ۲ پیمانه | **نخود لوبیا،** شب خیسانده |
| ۴-۵ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ بته | **تره فرنگی،** خردکرده |
| ۲-۳ | **هویج،** خردکرده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، رندیده |
| ۱ | **فلفل قرمز،** ساطوری |
| ۲-۳ پیمانه | **پاستای ریز** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ دربارهٔ این آبگوشت، که به آبگوشت ایرانی بی‌شباهت نیست، نگاه کنید به *آشپزی اسپانیا*، صفحهٔ ۱۱۶. پاستایی که در این آبگوشت به‌کار می‌رود در حکم همان ترید است. ولی البته نان هم در کنار این آبگوشت می‌توان گذاشت.

**گوشت را با نخود لوبیا در ۶ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم ۳ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. در پایان ساعت دوم هویج و تره فرنگی را اضافه کنید و اندکی**

**نمک و فلفل بزنید. سپس آب آبگوشت را جدا کنید و به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. سپس پاستا را در آن بریزید و ۱۰–۱۲ دقیقه بپزید تا نرم شود.**

**در تابه ۲–۳ قاشق روغن زیتون بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید، سپس سیر را ۱–۲ دقیقه در آن تفت بدهید و گوجه فرنگی و فِلفل قرمز را اضافه کنید. پس از ۳–۴ چرخ گوشت را از نخود لوبیا و تره بار جدا کنید، در تابه بریزید و زیر و رو کنید. سپس درِ تابه را ببندید و ۱۰–۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید تا مایه غلیظ شود.**

**هنگام کشیدن، پاستا و گوشت و نخود لوبیا را در ظرف‌های جداگانه بکشید و روی نخود لوبیا چند قاشق روغن زیتون بدهید.**

## پوتوفو (آبگوشت فرانسوی)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گردن گوساله** |
| نیم کیلو | **دندهٔ گوساله** |
| ۱ کیلو | **قلم گاو یا گوساله**، شکسته |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ کیلو | **هویج**، پوست گرفته |
| ۱ کیلو | **شلغم**، پوست گرفته |
| ۲–۳ بته | **تره فرنگی**، خردکرده |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ دانه | **میخک** |
| | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **نمک** |

▼ **پو** (pot) دیگ سفالی یا فلزی سنگینی است که در قرن‌های گذشته مهم‌ترین ابزار آشپزخانهٔ فرانسوی بوده است؛ **فو** (feu) هم البته همان آتش خودمان است. اما منظور از پوتوفو (pot-au-feu) نوعی آبگوشت است که روستاییان فرانسوی در آن دیگ روی آتش بخاری می‌پخته‌اند و امروز یکی از میراث‌های عمدهٔ آشپزی خانگی و محلّی فرانسوی به شمار می‌آید (دربارهٔ آشپزیِ خانگی و محلّی نگاه کنید به *آشپزی فرانسوی*، صفحهٔ ۱۴۶).

پوتوفو هم مانند آبگوشت ایرانی یک جور نیست، بلکه دیگ جوشی است که با افزایش چیزهای گوناگون ــ مانند **ورمیشل** یا **پاستای** ریز و درشت، **بلغور**، **تخم مرغ**، انواع **تره بار** و **بنشن** ــ تنوعِ فراوان پیدا می‌کند. همچنین، می‌توان پوتوفو را در یخچال گذاشت تا ببندد و به صورت ژله در آید، یا

داغ و همراه با نان سفید یا سیاه یا **نان برشته** (کروتن ← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره برد.
گوشت پوتوفو را معمولاً از ۲-۳ بُرش متفاوت گوساله انتخاب می‌کنند و دیگ آن هم به عقیدهٔ فرانسوی‌ها اگر سفالی یا چدنی یا دست کم مسی باشد در مزهٔ غذا تأثیر کلی دارد. در شروع پختنِ پوتوفو کف گوشت را باید چندبار گرفت، وگرنه آب آن زلال در نمی‌آید. پس از پختن، معمولاً چربی روی پوتوفو را می‌گیرند؛ به این ترتیب که پوتوفو را شب در هوای سرد یا در یخچال می‌گذارند و روز بعد قشر چربی روی آن را برمی‌دارند. نکتهٔ آخر این که فرانسوی‌ها با افزودن مقداری پیاز داغِ نیم سوخته یا ***کارامل سیاه*** (← صفحهٔ ۲۱۳) پوتوفو را به رنگ قهوه‌ای درمی‌آورند (در افزایشِ کارامل باید دقت کرد که مزهٔ غذا تلخ نشود).
پوتوفو را معمولاً به مقدار زیاد درست می‌کنند و برای مصرف چند نوبت غذا نگه می‌دارند.

---

**گوشت و قلم را با پیاز و سیر و میخک در دیگ جاداری بگذارید، ۴ لیتر آب و کمی نمک روی آن بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. پیش از به جوش آمدن آب و پس از آن چند بار کف گوشت را بگیرید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را اندکی باز بگذارید و ۴ ساعت بپزید. ۱ ساعت پیش از پایان پخت هویج و شلغم و تره‌فرنگی و کرفس را در دیگ بیندازید. در پایان پخت نمک غذا را اندازه کنید. پیازداغ را به آن بزنید و پس از چند جوش بردارید.**
**◄ به جای پیازداغ یا علاوه بر آن می‌توان ۱-۲ قاشق کارامل سیاه به کار برد.**

## آبگوشت کُره‌ای

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سردست گوساله،** خرد کرده |
| ۱ بته | **سیر،** پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱-۲ بند انگشت | **زنجبیل تازه،** پوست گرفته |
| | **فلفل قرمز تازه** |

**۲ لیتر آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، گوشت را بشویید و در دیگ بریزید. کفِ گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. سپس باقی اجزا را اضافه کنید و ۱ ساعت دیگر بپزید. با نان سرسفره بگذارید.**
**◄ مردم کره این آبگوشت را بسیار تند درست می‌کنند، معمولاً با ۱۲-۱۵ فلفل قرمز تند. شما از ۱ فلفل هر چه بالاتر بروید به اصل کره‌ای غذا نزدیک می‌شوید، ولی از آن نمی‌توانید فراتر بروید، چون خود مردم کره تا ۲۰ فلفل هم در این آبگوشت به کار می‌برند.**

## **آبگوشت سیرابی** (سرخ پوستان جنوبی)

۸-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیرابی گوساله،** پاک کرده، خرد کرده |
| ۴-۳ بته | **پیازچه،** خردکرده |
| ۱۵۰ گرم | **قارچ،** خردکرده |
| ۲-۱ | **فلفل قرمز تند،** کوبیده |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای سبز،** خردکرده |
| ۳-۲ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خردکرده |
| ۴-۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زعفران،** ساییده |
| | **نمک** |

**سیرابی را با ۴ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پس از ۱۰ دقیقه در آب‌کش خالی کنید. دیگ را آب بکشید، ۴ لیتر دیگر آب با ۲ قاشق نمک در آن بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سیرابی را در دیگ بریزید. پس از آن که آب باز به جوش آمد آتش را کم کنید، و چند بار دیگر کف آن را بگیرید، و ۲ ساعت بپزید.**

**پیازچه و قارچ و فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی و جعفری را با زعفران اضافه کنید و ۲ ساعت دیگر بپزید تا آب اندازه شود. در قدح بکشید و داغ سر سفره بگذارید.**

## **بویی یابِس** (فرانسه)

۸-۷ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماهی** |
| نیم کیلو | **میگو** |
| ۳ | **پیاز،** خردکرده |
| ۱ بته | **سیر،** کوبیده |
| ۲ بته | **تره فرنگی،** خردکرده |
| ۵-۴ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خردکرده |
| ۳-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک*،** کف مال |
| ۱ تکهٔ کوچک | **پوست پرتقال** یا **نارنگی** |
| ۱ پیمانه | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز** |

| | |
|---|---|
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۲-۱ | **فلفل قرمز تند** |
| نصف قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

★ **نعنا، ترخون، مرزه، و اندکی آویشن.**

---

▼ در قرن‌های گذشته، ماهی‌گیران جنوب فرانسه وقتی که از دریا برمی‌گشتند و بارشان را در بازار می‌فروختند، معمولاً با مقداری سر و دُم و استخوان ماهی و خرد و ریز فروش نرفته مانند انواعِ سخت‌پوستان و صدف‌داران دریایی به خانه می‌رفتند. کدبانو هم، که از پیش جوشانده‌ای از سیر و پیاز و تره و غیره آماده کرده بود، این «میوه‌های دریایی» را در دیگ جوشاندهٔ تره بار می‌ریخت و غذای داغی برای خانوادهٔ خسته و گرسنه فراهم می‌کرد.

به این ترتیب ***بویی یابس*** (bouillabaisse) که گویا در لهجهٔ پروانس فرانسه به معنای جوشانده روی آتش ملایم است یادگار ماهی‌گیران فقیر فرانسوی است، ولی امروز از غذاهای بسیار «شیکِ» فرانسه به شمار می‌رود. در واقع بویی یابس در میان فرانسویان همان جایی را دارد که «آبگوشت» در میان ما ایرانیان، و می‌توان آن را «آبْ ماهی» نامید، اگر چه بسیاری از ما ممکن است از فکر ماهیِ آب پز خیلی خوش‌مان نیایَد.

تهیهٔ بویی یابس اصل برای ما مقدور نیست، چون سخت‌پوستان و صدف‌دارانی که در این غذا به کار می‌روند در بازارهای ماهی ایران عرضه نمی‌شوند، ولی ما میگو فراوان داریم و گاهی ماهی مرکب و خرچنگ هم به دست می‌آوریم؛ و چون خوش‌بختانه همهٔ ماهی‌های ما سر و دم و استخوان دارند، از این حیث هم زیاد در مضیقه نیستیم. با اضافه کردن این‌ها می‌توان بویی یابس را به اصل فرانسوی‌اش نزدیک کرد.

به نظر نگارنده، ماهی جنوب برای بویی یابس از ماهی شمال مناسب‌تر است، و از میان انواعِ ماهی‌های جنوب ***سنگسر***، ***سرخو***، ***هامور***، ***زمین‌کَن***، ***سِکِن*** یا ***سوکیلا*** بهتر از آب درمی‌آیند. با کلهٔ ***هامور*** و ***سنگسر*** به ویژه بویی یابس خوب می‌توان درست کرد. اگر کلهٔ ماهی به کار می‌برید (برای آماده کردن آن نگاه کنید به صفحهٔ ۲۸۹)، پوست میگو را هم می‌توان پس از آب کشیدن همراه تره بار و کلهٔ ماهی در دیگ بویی یابس ریخت. دستور زیر بر پایهٔ ماهی و میگو تهیه شده است، که قاعدتاً همیشه در دسترس هستند.

---

**ماهی و میگو را بشویید و نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس آب بکشید.**

**روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر و تره را ۵-۶ دقیقه در روغن تفت بدهید. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. سپس ۶-۷ پیمانه آب در**

**دیگ بریزید، پوست پرتقال یا نارنگی و برگ بو و تخم‌گشنیز و سبزی خشک و فلفل قرمز و ربِ گوجه فرنگی را اضافه کنید. (اگر کله و استخوان ماهی و پوست میگو به کار می‌برید، در این موقع در دیگ بریزید.) نمک و فلفل بزنید و دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید حدود یک ساعت ریزجوش بزند.**

**اکنون آب تره‌بار را از صافی بگذرانید و به دیگ برگردانید. تفاله را دور بریزید. آب را از نو به‌جوش بیاورید. ماهی را خرد کنید و با میگو در دیگ بریزید. زعفران را در ۲ قاشق آب داغ حل کنید و به بویی یابس اضافه کنید. بگذارید دیگ حدود ۱۵–۲۰ دقیقهٔ دیگر با درِ باز ریزجوش بزند. آنگاه آب و نمک و فلفل بویی یابس را اندازه کنید، جعفری را در آن بریزید و لحظه‌ای بگردانید، سپس بکشید.**

◂ **آبگوشتِ بویی یابس را فرانسوی‌ها معمولاً با نان سفید برشته (تُست) یا نان سیاه و سس سیر (← صفحهٔ ۵۷۹) یا سس *فلفل قرمز* (۱) (← صفحهٔ ۵۸۱) سر سفره می‌گذارند.**

◂ **گاهی هم به جای سس، مخلوط کره و سیر کوبیده به بُرش‌های نان می‌مالند.**

## آبگوشت انگلیسی



| | |
|---|---|
| ۶ | **راسته دندهٔ گوسفند** |
| ۱–۲ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ شور، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لوبیا قرمز**، شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **جو پوست کنده**، شب خیسانده |
| ۲–۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱–۲ | **شلغم**، پوست گرفته، گردویی |
| ۳–۴ | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۲ | **برگ بو** |
| | **نمک و فلفل** |

* مرزنجوش یا نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

▾ این آبگوشت که خود انگلیسی‌ها آن را ***سافوک استیو*** (Suffolk stew)، آبگوشت ناحیهٔ سافوک) می‌نامند غذای زمستانی پرمایه‌ای است که با نان سفید یا سیاهِ کره مالیده خورده می‌شود.

---

**گوشت را پاک کنید، دنده‌ها را با کارد از هم جدا کنید، و بشویید. گوشت را با بنشن، سیر، برگِ**

بو و سبزی خشک در ۲ لیتر آب روی آتش تیز بار کنید، کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت یا بیشتر بپزید. تره‌بار را اضافه کنید و ۱ ساعت دیگر بپزید. سبزی خشک را اضافه کنید. در پایانِ پخت، این آبگوشت باید حدود ۱ لیتر آب داشته باشد؛ هرگاه لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید.

هنگام کشیدن غذا، در هر بشقاب یک دندهٔ با گوشت بگذارید، سپس بنشن و تره‌بار و آبِ گوشت اضافه کنید.

## آبگوشت پاریسی

۷–۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت***، خردکرده |
| ۱ کیلو | **قلم گوساله**، شکسته |
| نیم کیلو | **دل** و **جگر** و **سنگ‌دان مرغ**، پاک‌کرده |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲ بته | **تره فرنگی**، خردکرده |
| ۱ بته | **کرفس کوچک**، خردکرده |
| ۲–۳ | **هویج**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| ۲–۳ | **شلغم**، پوست‌گرفته، خردکرده |
| | **نمک و فلفل** |

* گردن و دنده و ماهیچهٔ گوساله.

گوشت و قلم و سنگدان را در دیگ جاداری با ۳ لیتر آب بار کنید و به جوش بیاورید. کفِ گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را تا ۳ ساعت یا بیشترک بپزید.

دل و جگر مرغ را به سیخ بکشید و ۴–۵ دقیقه روی شعلهٔ گاز کباب کنید، و در دیگ بیندازید.

تره‌بار را در پایان ساعت دوم پخت گوشت با نمک و فلفل در دیگ بریزید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آبِ گوشت به اندازهٔ دل‌خواه کم شود.

در پایان پخت، قلم را از دیگ بیرون بیاورید و مغز آن را در دیگ بتکانید.

◂ این آبگوشت را داغ و همراه با یک سبد نان بریده سر سفره بگذارید.

## آبگوشت ذرت (آپاچی‌های جنوبی)

۶–۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت شکار** یا **گوساله**، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |

۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **دانهٔ ذرت تازه**
۲ **فلفل دلمه‌ای قرمز**
۴-۵ **فلفل سبز تند**
۲ **هویج**، پوست گرفته، حلقه حلقه
۱ قاشق **شوید خشک**
۱ قاشق **ترخون خشک**
۵-۶ قاشق **روغن**
**نمک**

---

فلفل دلمه‌ای را کباب کنید و پوست و تخم بگیرید، سپس رشته رشته ببرید. فلفل سبز را کباب کنید، سپس تخم بگیرید و خرد کنید.

روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید تا سرخ شود. پیاز و سیر را اضافه کنید و ۲ دقیقهٔ دیگر تفت بدهید. هویج و فلفل دلمه‌ای و فلفل سبز را اضافه کنید و چند بار زیر و رو کنید. دانهٔ ذرت را با ۱ لیتر آب و اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید تا گوشت نرم شود. هرگاه آب کم شد، اندکی آب جوش اضافه کنید. ۵ دقیقه پیش از کشیدن، شوید و ترخون را اضافه کنید. در قدح بکشید و داغ سر سفره بگذارید.

## آبگوشت نخود (سرخ پوستان جنوبی)

۶-۸ فنجان



۱ کیلو **گوشت شکار** یا **گوساله**، گردویی
۱ کیلو **نخود**، شب خیسانده
۱ **پیاز**، چارقاچ
۱-۲ **فلفل قرمز تند**
**نمک**

---

نخود خیسانده را در آب‌کش بریزید و زیر آب سرد بشویید، سپس با ۲ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید. گوشت را با پیاز و فلفل و اندکی نمک اضافه کنید و باز به‌جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید و ۳ ساعت دیگر بپزید تا گوشت نرم شود. در قدح بکشید و داغ سر سفره بگذارید.



# فصل شصت و ششم: **اشکنه، کاله جوش**

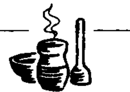
اشکنه غذایی است که در ظرف ۱۰-۱۵ دقیقه آماده می‌شود؛ به این دلیل آن را زیاد جدی نمی‌گیرند و معمولاً خاص روزهایی است که به دلیلی در تدارک ناهار هر روزه اختلالی پیش آمده باشد.

تخم مرغ اشکنه را می‌توان به تعداد خورندگان در آن شکست و هنگام کشیدن در هر بشقاب یک تخم مرغِ بسته همراه با ۲-۳ ملاقه آب اشکنه کشید، یا آن که در تمام دیگ اشکنه ۲-۳ تخم مرغ شکست و آن را به هم زد تا هنگام کشیدن تخم مرغ موجود میان خورندگان سرشکن شود.

ترید اشکنه غذای کاملی است؛ اشکنهٔ رقیق و سبُک هم سوپی است که به نظر نگارنده با بهترین سوپ‌های تخم مرغیِ فرنگی برابری می‌کند.

## اشکنهٔ شنبلیله یا رسمی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **شنبلیلهٔ خشک** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

روغن را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. آنگاه زردچوبه و شنبلیله را بریزید و پس از یک چرخ ۵ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس تخم مرغ را در دیگچه بشکنید و روی آتش کم ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید.

◄ گاهی پیش از شکستن تخم مرغ نیم پیمانه چاشنیِ آب غوره به این اشکنه می‌زنند.

◄◄ **اشکنهٔ مرزنجوش:** در این اشکنه به جای شنبلیله مرزنجوش به کار می‌رود. (هر سبزیِ معطر دیگری را هم می‌توان به همین ترتیب جانشین شنبلیله کرد.)
◄◄ **اشکنهٔ اسفناج:** در این اشکنه به جای شنبلیله ۳ پیمانه اسفناج ساطوری به کار می‌رود و چاشنی آب غوره به آن می‌زنند.

## اشکنهٔ بِه

۴ نفر



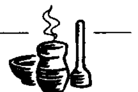
| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **بِه**، پوست و تخم گرفته، فندقی |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیمو** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. بِه را بریزید و ۴-۵ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. سپس ۵ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آب لیمو و محلول زعفران در ۱ قاشق آب داغ و شکر را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را در آب جوشان اشکنه بشکنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.

گاهی روی ظرف این اشکنه یک گرد دارچین یا جوز بویا می‌پاشند.

## اشکنهٔ سرکه شیره

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **سرکه شیره** (← ۴۵۷) |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک** |

۱ قاشق چ **زردچوبه**
۳-۴ قاشق **روغن**
**نمک**

---

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. نعنای خشک و زردچوبه را با اندکی نمک اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سرکه شیره را با ۲ پیمانه آب در دیگچه بریزید و به جوش بیاورید. سپس تخم مرغ را در دیگچه بشکنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.**

## اشکنهٔ ماست



۴ نفر

۲ **تخم مرغ**
۱ **پیاز**، ساطوری
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۳ پیمانه **ماست**، زده
نیم پیمانه **مغز گردو**، نیم‌کوب
۱ قاشق چ **زردچوبه**
۳-۴ قاشق **روغن**
**نعناداغ** (← ۶۱۱)
**نمک و فلفل**

---

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس مغزگردو و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. زردچوبه را با ۲ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل اضافه کنید. همین‌که آب به جوش آمد تخم مرغ را در آن بشکنید و هم بزنید. پس از ۴-۵ دقیقه ماست را در دیگچه بریزید و بگردانید. پیش از آن که بجوشد بردارید. ظرف اشکنه را با نعنا داغ آرایش کنید.**

## اشکنهٔ آلبالو



**این اشکنه را از روی دستور *اشکنهٔ شنبلیله* (← صفحهٔ ۹۷۵) درست کنید، جز این که به‌جای شنبلیله ۱-۲ قاشق نعنای خشک به‌کار می‌برید. پیش از شکستن تخم مرغ ۱ پیمانه بیشترک آلبالوی شسته و دُم و هسته گرفته را در دیگچه بریزید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید.**

## اشکنهٔ رب انار



**این اشکنه را از روی دستور *اشکنهٔ شنبلیله* (← صفحهٔ ۹۷۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای شنبلیله نعنای خشک به کار می‌برید و پیش از شکستن تخم مرغ نیم پیمانه ربِ انار چاشنی می‌زنید.**

◂ **اگر رب انار ترش باشد، ۱-۲ قاشق شکر اضافه کنید.**

## اشکنهٔ کاله‌جوش



**از روی دستور *کاله‌جوش* (← صفحهٔ ۹۸۰) یک دیگچه کاله‌جوش درست کنید. پیش از ریختنِ کشک ۲-۳ تخم مرغ در دیگچه بشکنید و هم بزنید، سپس کشک را اضافه کنید.**

◂ **به اشکنهٔ کاله‌جوش معمولاً مغز گردو نمی‌زنند، ولی با مغزگردو هم خوب می‌شود.**

## اشکنهٔ آبجیز (خراسان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **قُرمه** (← ۲۴۳) |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▾ نام این غذا را احتمالاً به این دلیل اشکنه گذاشته‌اند که در آن تخم مرغ می‌شکنند، وگرنه از سایر جهات باید در ردیف خورش‌ها گذاشته شود.

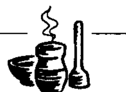
---

**۳-۴ قاشق روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه را با قرمه اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۲-۳ پیمانه آب بریزید. گوجه فرنگی و سیب زمینی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید. بگذارید نیم ساعت ریزجوش بزند تا سیب زمینی بپزد. آنگاه تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با چنگال کمی بزنید. ۵ دقیقه پیش از برداشتن آتش را تیزکنید، تخمِ**

مرغ زده را در دیگ بریزید و با قاشق هم بزنید تا رشته رشته شود. اشکنه را با نان سر سفره بگذارید.

## اشکنهٔ ماش (خراسان)

۴-۵ نفر

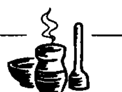


۱ پیمانه **ماش**
۲ **پیاز**، ساطوری
۱ **تخم مرغ**
۱ **سیب زمینی**، پوست گرفته، نخودی
۱ گردو **قره قروت**
۱ قاشق چ **ادویه**
۲-۳ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تاطلایی شود. سیب زمینی را با ادویه اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماش را با ۶-۷ پیمانه آب اضافه کنید و ۱ ساعت بپزید تا نرم شود. ۱۵ دقیقه پیش از برداشتن قره قروت را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. ۵ دقیقه پیش از کشیدن تخم مرغ را در دیگ بشکنید و هم بزنید. نمک اشکنه را اندازه کنید، در ظرف بکشید و با نان سر سفره بگذارید.**

**◄ مقدار قره قروت را می‌توانید کم یا زیاد کنید، یا به جای آن چاشنی دیگری به کار برید.**

## اشکنهٔ سیب زمینی (خراسان)



۲ **تخم مرغ**
۲ **پیاز**، ساطوری
۲-۳ **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق چ **زردچوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

**۲-۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴**

**چرخ بدهید. دو پیمانه آب بریزید و هم بزنید تا به جوش بیاید. سیب زمینی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. پیش از کشیدن تخم مرغ را در دیگ بشکنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا تخم مرغ ببندد.**

## کاله‌جَوش



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۴-۳ قاشق | **روغن** |

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. مغزگردو را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. نعنا و زردچوبه را بریزید و یک چرخ بدهید، سپس ۳ پیمانه آب اضافه کنید.**

**همین که آب به جوش آمد کشک را بریزید و بگردانید. پیش از آن که دیگچه به‌جوش بیاید بردارید.**

- ◄ **با نان خرد کرده و نعنا و ریحان و پیاز سفید سر سفره بگذارید.**
- ◄ **کاله‌جوش را غالباً بدون مغزگردو هم درست می‌کنند.**
- ◄ **یک بشقاب بادنجان سرخ‌کرده سفرهٔ کاله‌جوش را کامل می‌کند.**
- ◄ **اگر کشک کم نمک باشد، اندکی نمک هم به کاله‌جوش اضافه کنید.**

## اشکنهٔ تخم خربزه (خراسان)



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **تخم خربزه** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **کشک ساییده** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۲-۱ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

▼ *اشکنهٔ تخم خربزه*، که درواقع نوعی کاله جوش است، غذایی است که مردم خراسان از

تخم خربزهٔ خراسانی درست می‌کنند، و با این کار مادهٔ کم مصرفی را در تهیهٔ غذای مقوی و خوش مزه‌ای به کار می‌برند. این اشکنه را با تخم خربزهٔ رسمی هم می‌توان درست کرد.

برای تهیهٔ تخم خربزه، کافی است در فصل خربزه تخم خربزه‌هایی را که مصرف می‌شود به جای دور ریختن نگه دارید. برای خشکاندن تخم، آن را ۲-۳ روز با کمی آب در ظرفی بخوابانید تا رشته‌های لیز آن بپوسد، سپس زیر آب سرد بشویید، روی کاغذ یا پارچه پهن کنید و ۲-۳ روز در آفتاب بگذارید. پیش از انبار کردن دقت کنید که تخم کاملاً خشک شده باشد.

---

**تخم خربزه را در تابه روی آتش ملایم اندکی بو بدهید (نسوزد!)، سپس بکوبید (یا آسیاب کنید)، با ۳ پیمانه آب در دیگچه بریزید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس آب را از پارچهٔ متقال بگذرانید و پارچه را بچلانید تا شیرهٔ تخم گرفته شود.**

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس آب تخم خربزه را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کشک را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود. پیش از جوشیدن بردارید و با نان سر سفره بگذارید.**

**◄ پیاز و سبزی خوردن برای همراهی با ترید اشکنه فراموش نشود.**

**◄◄ اشکنهٔ تخم خربزه و بادنجان: چند ورق بادنجان سرخ کرده کنار ظرف اشکنه بگذارید.**

## اشکنهٔ گشنیز و شنبلیله (بوشهر)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ قاشق | **گشنیز خشک**، کف مال |
| ۱ قاشق | **شنبلیلهٔ خشک**، کف مال |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

سیر را با فلفل قرمز و زردچوبه در هاون بکوبید. سپس پیاز و آرد را از روی دستور *اشکنهٔ شنبلیله* (← صفحهٔ ۹۷۵) در روغن تفت بدهید. سیر و زردچوبه را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید، سپس گشنیز و شنبلیله را بریزید و یکی دو چرخ بدهید. ۵ پیمانه آب با شیرهٔ تمر هندی و اندکی نمک و فلفل در دیگچه بریزید و آتش را تیز کنید تا به جوش بیاید، سپس تخم مرغ را در دیگچه بشکنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.

## اشکنهٔ پیاز

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | تخم مرغ |
| ۴ | پیاز، حلقه حلقه |
| ۱ قاشق چ | زردچوبه |
| ۳-۴ گردو | کره |
| | نمک و فلفل |

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۴ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. تخم مرغ را در دیگچه بشکنید و پس از لحظه‌ای هم بزنید. پس از چند جوش بردارید.



اولین نکته‌ای که خوانندهٔ گرامی باید بداند این است که هیچ کس با خواندن کتاب آشپزی آشپز نمی‌شود؛ اما نکتهٔ دوم این است که هیچ کسی که بخواهد آشپز شود، یا حتی گه گاهی آشپزی کند، از کتاب آشپزی بی‌نیاز نیست... *کتاب مستطاب آشپزی* معلومات و دستورهای لازم را برای آشپز شدن یا آشپزی کردن در اختیار شما می‌گذارد. هزینه و همت به‌کار بردن این معلومات و دستورها برعهدهٔ خود شما خواهد بود؛ ولی در جهت هدایت خوانندگان گرامی به راهِ راست ــ که در اینجا منظور آشپزی است ــ نگارنده از هیچ کوششی فروگذار نخواهد کرد...



نشر کارنامه

ISBN 964-431-010-1 (Volume.1) ISBN 964-431-012-8 (2 Vol Set)
(شابک ج۱) ۱ - ۰۱۰ - ۴۳۱ - ۹۶۴ (شابک دوره) ۸ - ۰۱۲ - ۴۳۱ - ۹۶۴